SPRAWOZDANIE z DRUGIEGO KONGRESU KULTURY FIZYCZNEJ KOBIET

ODBYTEGO w DN. 28 i 29 KWIETNIA 1934 R. w WARSZAWIE

5

NAKŁADEM
TOWARZYSTWA KRZEWIENIA KULTURY FIZYCZNEJ KOBIET

Zakład Graficzny „PIONIER" Warszawa, Marszałkowska 111, tel. 201-74.

OD REDAKCJI

W dniach 28 i 29 kwietnia 1934 roku odbył się w Warszawie Drugi Kongres Kultury Fizycznej Kobiet. Wobec tego, że Pierwszy Kobiecy Kongres Sportowy, który się odbył w 1928 roku nie wyłonił komisji organizacyjnej drugiego kobiecego kongresu, przeto inicjatywę wzięło w swe ręce Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet, powołując do współpracy inne organizacje kobiece.

Kongres odbywał się pod Wysokim Protektoratem Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego oraz pod Honorowem Przewodnictwem Pani Prezydentowej Marji Mościckiej i Pani Marszałkowej Aleksandry Piłsudskiej.

Komitet Honorowy Kongresu stanowili: Minister Spraw Wewnętrznych ś. p. Gen. Bryg. Bronisław Pieracki, Minister Wyznań Rel. i Oświecenia Publicznego Wacław Jędrzejewicz, Minister Opieki Społecznej Dr. Stefan Hubicki, Viceprzewodniczący Rady Naukowej Wychowania Fizycznego Gen. Dr. Stanisław Rouppert, Dyrektor Państw. Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysp. Wojsk. Pułk. Dypl. Władysław Kiliński oraz Prezes Polskich Związków Sportowych Pułk. Dypl. Juljusz Ulrych.

Otwarcie obrad Kongresu zaszczycili swą obecnością Pani Marszałkowa Aleksandra Piłsudska, członkowie Komitetu Honorowego oraz delegaci Ministerstw. Pozatem w obradach Kongresu wzięło udział przeszło pięćset osób, przeważnie ze świata kobiecego.

Zagaiła obrady Kongresu Przewodnicząca Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet p. Marja Uklejska, powołując na przewodniczącą Kongresu Wizytatorkę Helenę Olszewską. Pozatem do prezydjum Kongresu weszły pp.: Janina Burdowa, Józefa Gebethnerówna, Wanda Ivànka-Prażmowska, Halina Iwaszkiewiczówna, Marja Miłobędzka, Kazimiera Muszałówna i Marja Uklejska.

Przemówienia powitalne wygłosili pp.: Minister Dr. St. Hubicki, Naczelnik Błoński w imieniu Ministra Oświaty, Starosta Bartoszewicz w imieniu Wojewody Jaroszewicza, Doc. Dr. G. Szulc w imieniu Rady Naukowej Wych. Fiz., Dyrektor Centr. Inst. W. F. Pułk. Dr. Gilewicz, Dyrektor Studjum W. F. przy Uniw. Jagiellońskim doc. Dr. Rogalski, Dr. M. Orłowicz w imieniu Związku Polskich Związków Sportowych, P. Gebethnerówna w imieniu Sekcji Wych. Fiz. przy T. N. S. W., p. Frankiewicz w imieniu Koła Wychowawców Fizycznych, p. Sliwowska w imieniu Związku Harcerstwa Polskiego, p. Foryś w imieniu Polskiego Związku Lekkoatletycznego, p. Podhorska w imieniu klubu „Sprawność“ Organizacji Przysp. Wojsk. Kobiet do Obr. Kraju, p. Praussowa w imieniu Zw. Strzeleckiego, p. Zamoyska w imieniu Związku Towarzystw Gimnast. „Sokół” w Polsce, p. Żurowska w imieniu Zjednoczenia Młodzieży Polskiej.

W toku trwania Kongresu wygłoszono dwanaście referatów, które stanowią treść niniejszego wydawnictwa. Kongres nie uchwalał żadnych wniosków, a dezyderaty zgłaszane przez prelegentów i uczestników Kongresu przekazano Towarzystwu Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet.

Płk. Dypl. WŁADYSŁAW KILIŃSKI

Dyrektor Państwowego Urzędu Wych. Fiz.
i Przysp. Wojsk.

Matka i dziecko pod wpływem wychowania fizycznego

Imieniem komitetu organizującego kongres, zwróciła się do mnie jedna z pań z zaproszeniem do powitania kongresu. W ciągu rozmowy zatrzymaliśmy się nieco dłużej na stosunku matki i dziecka do wychowania fizycznego. Musiało nas to żywiej zainteresować, skoro powstał zamiar, abym zamiast zwyczajowego powitania rozsnuł przed kongresem pewne myśli na ten temat. Zatytułowano je referatem. Będą one jednak tylko skromną próbą uczuciowego zastrzyku w pewnym kierunku pod dalsze obrady kongresu. Zgóry zastrzegam się, że myśli moje nie będą wywodziły swego rodu z głębokich pokładów nauki. Przeciwnie. Będą one raczej nieśmiałą zachętą dla naukowego świata zwłaszcza lekarskiego, by odważniej kroczył poza próg higjeny ku naturalnemu, życiowemu stosunkowi matki i dziecka do wychowania fizycznego, zabawy sportowej i jej przejawów.

Matka i dziecko — to wielowładna, wiekuista potęga, przed którą gną się, łamią i padają możne inne uczucia, która kruszy zatwardziałe nieraz serca i w małych wznieca płomienie czynu. Matka i dziecko — to najistotniejsza spójnia rodziny, tej tak bogatej w treść komórki życia. A jednak i w tej zdumiewającej potędze lęgną się pierwiastki rozkładu,

podsycane uporem, zastarzałemi, tradycją uświęconemi przykładami, przesądami, narażające ją na stopniowe wietrznienie. Epokę tę zabezpieczyć przed grożącą jej kruchością to — motto mojego przemówienia.

Każda matka posiada wrodzony, kapitalny dar współżycia z dzieckiem. Bez cienia przymusu wewnętrzego dzieli radości i łzy maleństwa, zacieśnia krąg swych myśli do jego możliwości, udziecinnia niejako swoje zabawy i rozrywki, dyskretnie uchyla niebezpieczeństwa, przekonywująco zachęca do samodzielności.

Obserwując to zjawisko, ma się niezachwiane wrażenie, jakgdyby dziecko matkę też zą dziecko uważało, może nieco tylko starsze, nieco odważniejsze, niewiele więcej od niego doświadczone. A w tej współpracy i w tej współzabawie matki z dzieckiem rodzi się potęga i autorytet matki, miłość i wiara w matkę u dziecka. Jeden jest dla nich świat i wśród nich na każdą chwilę obcowania jedno na świat spojrzenie.

Ale czas maszeruje niezmordowanie, podkreślając faktyczną różnicę wieku między matką i dzieckiem z zastraszającą pedanterją. Dziecko rośnie i dojrzewa. Powaga myśli matczynej każe jej coraz bardziej pamiętać o nakazach wychowawczych. Szkoła, rówieśnicy dziecka mieszają się w wychowanie, próbując dorównać lub prześcignąć matkę w jej ambicjach, ba! nawet prawach. Ze szkołą zawiera matka normalnie przymierze, wobec zakusów rówieśników przyjmuje postawę obronną. Świat matki i dziecka, świat myśli, czynów i rozumienia rozrywki zaczyna się zwolna rozszczepiać. Mądrość i serce matki wzmacniają jej autorytet, ale różnica nastawienia myśli, matki ku przeszłości i przyszłości, dziecka ku przeżywanej chwili, odwracanie się matki od nadmiernie dziecinnych zabaw podmywają zwolna opokę potęgi jej wpływu na dziecko. Aż niespodziewanie dotknie ją bolesne ukłucie tam i wtedy, kiedyby jeszcze przyjść nie powinno. Bywa tak! i częściej niżby nam się to wydawało. Oto jeden z przykładów:

Do Ośrodka Wychowania Fizycznego w Warszawie zgłosiła się jedna z pań z prośbą o przygotowanie jej w ciągu dwuch tygodni do zdobycia państwowej odznaki sportowej. Dwutygodniowa zaprawa nie pozwoliła jej jednak złożyć należnego jej egzaminu Na wiadomość o ujemnych wynikach nie mogła się opanować i wybuchnęła płaczem. Instruktorka uspakajała ją zapewnieniem, że po dwóch tygodniach dalszej pracy P. O. S. napewno zdobędzie. I co się stało? Młoda kobieta rozpłakała się na dobre. Instruktorka tulac ją, wykrztusiła z niej następujące wynurzenie:

— Mam 12-letniego syna, którego bardzo kocham. Za kilka dni przypadają jego imieniny. Dobre dziecko. Wie i rozumie, że nam ciężko. Uprzedzając moją troskę o upominek imieninowy dla niego powiedział mi kiedyś:

„Niech mi Mama nic nie kupuje na imieniny. Mam lat 12 i nie mogę zdobyć P. O. S. Mama zdobędzie P. O. S. na moje imieniny. To będzie najpiękniejszy podarek, z którego będę bardzo dumny“.

Rzecz tak łatwa i prosta, a przecież mu jej dać nie mogę.

Powie ktoś, że uczuciowość tej dobrej matki niepotrzebnie aż tak przewrażliwionej, jest może wzruszającą jej osobistą tragedją, ale tylko tem i niczem więcej: łzy i siła wzruszenia — to jej tylko własne. Ale refleks rzucony na ten fakt, ale pierwszy symptom kruszenia się autorytetu, potęgi rozumienia się matki i dziecka na tle najprostszych i dostępnych dla wszystkich działań — to zastanawiające, już ogólniejsze i bolesne. Widocznie matka wówczas ze szkodą dla siebie moralną, a w danym wypadku i fizyczną w przyszłości może i ze szkodą dla dziecka poszła swoją tylko drogą, nie czując dróg, stojących dla dziecka otworem. W stosunek wzajemny między matkę i dziecko wcisnął się czynnik przeoczony: inny świat rozrywki i zainteresowania.

Niepodobna iść tu dalszym śladem tej matki. Może szukała przyczyn, dlaczego się tak stało. A jeśli tak, to może schwytała sobie wątek tego grzechu, który w rozbieżnoś-

ci zainteresowań rodziców i dzieci bardzo często główną odgrywa rolę. Może nie zainteresowała się tem upodobaniem dziecka w obawie przed naruszeniem źle pojętego własnego autorytetu. Napewno źle go pojęła, bo w godziwej wspólnej rozrywce starszych i dzieci, starsi jeśli go nie zyskują — to go nigdy nie stracą. I znowu anegdota na poparcie mych słów.

Na zakończenie żeńskiej konferencji harcerskiej w Buczu na Śląsku, odbywającej się przy udziale przedstawicielek skautek innych państw, polska młodzież harcerska urządziła wesoły i ciekawy pokaz zabaw przy ognisku. Porwane tem harcerki angielskie uniosły z sobą swe dojrzałe lata między 45 a 60-ym którymś rokiem życia w wir humorystycznego tańca staroświeckiego, symbolizującego najazd Normanów na Anglję. Snać utrzymywały się trwale w ochoczości młodzieńczej prawie dziecinnej zabawy, bo wykonały taniec zwinnie i z werwą imponującą. Jedna z młodych harcerek polskich zadumała się na widok tego popisu w wiele znaczących słowach zwróconych do sąsiadki: „Patrz toż one mogłyby być już nie naszemi matkami, ale babkami“. A w słowach tych nuta uwielbienia.

Dalsze dzieje przeciętngo stosunku matki do dziecka i odwrotnie są już łatwe do przewidzenia. Z jednej bryły wyłonią się dwie: jedna to świat matki zbudowany z zawodu i mentorstwa, druga — świat innego niezrozumiałego dla niej pokolenia. Z autorytetu pozostały strzępy, dobrze — jeśli potęga uczucia miłości i przywiązania ostała się nietknięta. A przecież mogłoby i powinnoby być inaczej.

Odkąd istnieje świat i ludzie na nim, dąży człowiek do rozrywki. One to mają wyjątkowe właściwości łączenia ludzi z sobą. Nieszczęsne wojny nie zdołały połączyć całego swiata w wspólnem nie budzącem wątpliwości dążeniu do niezmąconego pokoju. Niegodne wszechwładnego zachwytu tango i jazzbandy, siejąc rozrywkę pogodziły bardzo prędko świat cały. Rozrywka ma suggestywną moc przyciągającą. Jest, ona tem bardziej kapryśna i zmienna im mniej jest ro-

zumna i moralna, a w swym bezrozumie i niemoralności niezwykle postępowa. Osiągając w szybkim tempie granice wyrafinowania wali się bezapelacyjnie. Wychowanie fizyczne i sport są niezależnie od mniej lub więcej udałych definicyj naukowych — przedewszystkiem rozumną i moralną rozrywką przynajmniej w swem założeniu. Weszliśmy w szczęśliwą epokę, w której dziecko, młodzież żąda uznania tej rozrywki i udziału w niej wszystkich. Matka, fundująca poważną część swego autorytetu i siły na umiejętnie dawkowanej i zręcznie wyzyskiwanej rozrywce dla dzieci, musi w tej współczesnej, daj Boże, trwałej rozrywce sama wziąć udział dla tem większej własnej zasługi i dla własnego interesu.

Wśród ludzi uprawiających sport nie może brakować matek. Co więcej — gotów jestem twierdzić, że one winny się stać poważnym regulatorem jego umiaru. Wszak sportowanie dostępne jest dla każdego.

Przed kilku dniami prasa światowa rozgłosiła po świecie, że matka wybitnego pływaka-zawodnika wstydząc się nieumiejętności pływania, w którem syn tak sobie upodobał, zaczęła się uczyć pływać i osiągnęła wyniki, pozwalające jej startować w zawodach mimo wieku. Syn musi czuć dla takiej matki kult prawdziwy, świat nieuprzedzony chylić czoło przed jej mądrością i hartem.

Matka, umiejąca się bawić z dziećmi, przykuwa je do siebie, ożywia rodzinę, uszlachetnia jej atmosferę. Spadek jej formy sportowej wynikły z przyczyn naturalnych wieku czy ciężaru obowiązków nie będzie jej w rodzinie dyskwalifikował. Na kongresie w Ameryce, w Stanach Zjednoczonych poświęcono sporo uwagi zagadnieniu sportowych zabaw rodzinnych. Natchnął ich przykład Anglji, podparły zdecydowane tendencje Niemiec. Wspólne w rodzinie, czy bliżej żyjących z sobą rodzinach gry i zabawy sportowe, obozownictwo pławiące się we wspólnej rozkoszy siatkówki, koszykówki, wiosłowania, pływania i t. p., to nowe źródło orzeźwienia rodziny, w którem matka może i powinna być osią napięcia.

Nie wystarczy też osobisty udział matki w życiu sportowem i jego niezbędna znajomość. Trzeba chcieć i umieć do czasu prowadzić dziecko za rękę, stopniowo usamodzielniać, dopuszczać do współwychowywania się sportowego z rówieśnikami i do nie nużącej nauki przez wspólną zabawę ze starszymi z pomiędzy najbliższych. Pierwsze załamanie się matki w jej najlepszych intencjach następuje najczęściej w chwili, gdy dziecko samo, lub jego rówieśnicy skłaniają je do ryzyka. Trwożliwość matki, powodowana własnym brakiem doświadczenia staje się szkodliwym dla jej autorytetu pierwszym hamulcem. Zbyt tanim kosztem dochodzi do głosu spokojniejszy, nierzadko zachęcający do ryzyka ojciec. Bo przecież w gruncie rzeczy niekażde ryzyko dziecka jest ryzykiem niebezpiecznem. Aby to ocenić słusznie, najlepiej kiedyś samemu zaryzykować.

Dziecko nie jest tylko kwiatem pielęgnowanym przez serce matczyne i higjenę, matka nietylko czułym opiekunem i dziecka modlitwą, oboje są ludźmi, którym szmat czasu wspólnie przeżyć trzeba. Wszystko trzeba czynić, by ich światy nie rozbiegały się, lecz zbliżały, a wpływ wychowania fizycznego i sportu, jako mądrej i miłej wspólnej rozrywki przyczyni się w niepoślednim stopniu do łączenia się tych światów i rozumienia pokoleń.

STANISŁAWA KUSZELEWSKA - RAYSKA

Idea Ogrodów Jordanowskich

Idea Ogrodów Jordanowskich należy do tych — licznych zresztą — idej, które mogą być bardzo proste i nawet pospolite, albo odwrotnie: bardzo zawiłe i bogate, zależnie od tego jak się na nie spojrzy.

Można powiedzieć poprostu — i też mieć zupełną słuszność: „No tak, dziecko potrzebuje powietrza i ruchu, ma potem lepszy apetyt, wiadoma rzecz i niema o czem gadać". Ale można też inaczej: można dostrzec, jak głęboko, z samych korzeni cywilizacji współczesnej wyrasta konieczność dostarczenia najmłodszym mieszkańcom miasta tych zielonych placy, górki piasku, małego zwierciadełka wody i tych paru przyrządów sportowych. Jeśli bowiem przyjrzymy się uważnie zarówno dziecku, jak i warunkom w jakie stawia dziecko miejskie zmechanizowana cywilizacja współczesna, to dostrzeżemy po chwili, że piasek Ogrodu Jordanowskiego nie jest bynajmniej tylko piaskiem, woda wodą, a przeplotnie, huśtawki i zjeżdżalnie nie są tem, na co pozornie wyglądają. Czemże jest to wszystko? Tem, co cywilizacja współczesna odebrała dziecku miasta w sposób okrutny i nieodwołalny: swobodą, twórczością, kontaktem z przyrodą, terenem inicjatywy, prawem do ryzyka i samodzielności.

Cywilizacja współczesna więzi człowieka miejskiego wśród murów, kamieni, sztucznych świateł, nadmiernego zgiełku, gorączkowego pośpiechu, niezdrowego nadmiaru — i śmiertelnych braków. Prócz tego; cywilizacja współczesna zamyka człowieka coraz dotkliwiej w ramach gromady społecznej, nie pozwalając mu wyłaniać się, usamoistnić, nieraz nawet zorjentować we własnej odrębności. Życie stało się pokratkowane i uzależnione, pozbawione czasu, przestrzeni, wolności i samotności.

Mechanizacja warunków życia powoli mechanizuje dusze — nacisk społeczny wycieńcza wszelką bujność i gasi odrębność jednostki, pozbawiając ją prawa do samej siebie.

Ludzie dorośli bronią się przed tą podwójną niewolą jak mogą. Przeważnie zresztą robią to nieświadomie, instynktownie. Większość broni się sportem. Mniejszość — sztuką. Jakto? Dziedziny tak niewspółmierne? Ale jako działanie lecznicze zupełnie jednorodne. Zarówno bowiem sport, jak i sztuka, dają jednostce możność wyżycia się, wyskoczenia z normalnych ram, dają samodzielność, samoistność, samoafirmację.

Kajak, narty, pędzel, pióro, struna... — tak wobec nich trzeba być człowiekiem prawdziwym i bujnym, a nietylko płaską wycinanką, posuwaną w tłoku „stąd dotąd", „stąd dotąd" i spowrotem. Zarabia, żeby żyć, żyje, żeby zarabiać, bo tak ją wciągnęły tryby maszyny, zwane walką o byt, wymagania miasta, prawa gromady.

Więc ludzie dorośli bronią się potrochu i jako tako bronią też swoją młodzież ale zapominają — a raczej przez długi czas zapominali — o dzieciach. Zdawało im się widocznie, że życiu dzieci nie dotyka bolesność zmechanizowania, ciasnota murów, zgiełk ulicy oraz napór wymagań i zakazów gromady. Tymczasem jest wręcz odwrotnie. Dzieci dotyka jedno i drugie, tem boleśniej, że są nieświadome i bezradne. Jak wygląda odpoczynek dziecka zamożniejszych rodziców?

Elegancki płaszczyk, przesadna bona, „uważaj bo upadniesz", „kopać łopatką na ścieżce niewolno", „nie wchodź na

trawę", „nie ruszaj kwiatka", „uważaj bo samochód"— i t. d. Prócz tego ludzie popychają, hałas dręczy nerwy, benzyna truje oddech. Wolno tylko grzecznie spacerować za rączkę.

Oto życie dziecka w miastach, oto prawa gromady.

Ta codzienna tortura gasi po pewnym czasie całą wrodzoną bujność dziecka i z konieczności wychowuje na przyszłość — pionki i wycinanki. Niewolników miasta i gromady. A dziecko ulicy i rynsztoka? Półdzikie, trochę tylko ujarzmione w szkole i tem bardziej łaknące zabawy, chce nieraz zapomnieć o głodzie, o obrazkach domowego życia, o troskach dorosłych ludzi, które poznało przedwcześnie. Szaleje więc bezładnie w dzikiej bandzie urwisów, albo kwasi się w ohydnej atmosferze bramy. Rośnie powoli ale niezawodnie na bandytę i prostytutkę. Popychane, wymyślane, dokuczliwe, szkodne, nieznośne i nienasycone. Nie zdołało jeszcze znienawidzieć ulicy miejskiej — bo nie zna lasu i pola, ale umie już znienawidzieć społeczeństwo, które je krzywdzi i które im przeszkadza.

Natomiast życie w Ogrodzie Jordanowskim jest odprężeniem od naporu miasta i nacisku społeczeństwa, zarówno dla dzieci w białych płaszczykach, jak i dla dzieci w łachmanach. W Ogrodzie Jordanowskim nareszcie wszystko wolno! Uderzać gołemi piętami w śliczną opryskliwą wodę, budować z piasku, tulać się po trawnikach, wejść tak wysoko na zjeżdżalnie, żeby już bona tam nie weszła. Wolno tworzyć świat na obraz i podobieńswo własne, choćby to był tylko świat z piasku. Wolno zdjąć znienawidzony biały płaszczyk. Wolno także... zdjąć łachmany. Można wykąpać się pod prysznicem, dostać nawet czasem od zarządu trykocik i wylegiwać się na ogródkowym leżaku, zupełnie taksamo jak bogate dzieci. „Nareszcie nikomu nie przeszkadzam!" czują oba rodzaje dzieci. Następuje odprężenie nerwów po torturach miasta, przychodzi radość swobody, samodzielności tworzenia. Wreszcie, stopniowo, powoli zmieniać się zaczyna stosunek jednostki do gromady.

Dziecko białego płaszczyka widzi, że gromada niezawsze zakazuje i przeszkadza. Dziecko łachmanów widzi, że gromada niezawsze dokucza i krzywdzi. Dziecko — nawet najbardziej obolałe i zdenerwowane powoli, ostrożnie, podchodzi do towarzyszy. Czyja forteca ładniejsza? Kto zjeżdża lepiej? I przecież Pani prowadzi takie śliczne wspólne gry....

Tu dochodzimy do tajemnicy dwoistości wpływu wychowawczego Ogrodu Jordanowskiego.

Życie w tych ogrodach najpierw wyzwala w dziecku jednostkę, a potem czyni zeń dobrowolnego członka gromady społecznej.

Okazuje się, że tam, gdzie każda jednostka ma dostateczną możność swobodnego wyżycia się — życie społeczne przestaje być normą uciążliwą i dławiącą. Odwrotnie, stwarza skolei nowe możliwości rozwoju jednostki: współzawodnictwo, instynkt wodzowski, instynkt opiekuńczy, lojalność, poszanowanie wspólnego dobra, poczucie hierarchji.

Jakże nieskończenie proste są te sposoby i środki jakiemi Ogrody Jordanowskie osiągają te skomplikowane, podwójne, wielorakie, nieomal sprzeczne, a jednak znakomicie harmonizujące rezultaty!! Zetknięcie z przyrodą, trochę materjałów do samodzielnej twórczości, trochę terenów do ćwiczenia odwagi i woli — i oto już normy kształcenia indywidualizmu. Trochę przepisów o szanowaniu wspólnoty, inteligentna instruktorka zbiorowych zabaw, nieco opieki i świadczeń dla najbiedniejszych — oto jest trening uspołecznienia.

Oba rodzaje dzieci — wychuchanych i zaniedbanych — zdrowieją szybko w atmosferze Ogrodu Jordanowskiego.

Organizowanie Ogrodu Jordanowskiego jest rzecz prosta tem ważniejsze im bardziej dane środowisko jest niezdrowe i wielkomiejskie. Prowincja ma jeszcze dużo ogrodów prywatnych i ma dostępniejsze okolice, tam więc zakładanie dziecińców jest sprawą mniej palącą. Natomiast np. Łódź — kamienna i zadymiona zrozumiała tę sprawę już dawno i ma

trzydzieści kilka placów zabaw i boisk, zresztą ubogo urządzonych.

Warszawa staje się z każdym rokiem bardziej wielkomiejska i coraz nieznośniejsza dla dzieci. Wszelkie banki, muzea i budy kawiarniane muszą być koniecznie budowane właśnie tam, gdzie zostało jeszcze parę drzew. Od czasu kiedy w uroczym ogródku na Wiejskiej, położonym naprzeciwko 2-ch gimnazjów żeńskich otwarto stację benzynową i poświęcono piękny bukiet zieleni dla jednego czerwonego słupa — od tego czasu niewarto jest liczyć na jakieś opamiętanie ze strony osób, które rozporządzają resztkami tych zielonych dóbr. Natomiast wiedzieć należy, że jednocześnie narasta reakcja.

Z pierwszego Ogrodu Jordanowskiego założonego przed kilku laty przy ul. Bagateli na wyraźne osobiste życzenie pana Marszałka Piłsudskiego — rozwinęło się Towarzystwo Ogrodów Jordanowskich i akcja rośnie na cały kraj.

Obecnie w Warszawie mamy trzy Ogrody Jordanowskie, zakłada się jeszcze siedm nowych. Jest to jednocześnie akcja antygruźlicza, antykomunistyczna, antybandycka i antynierządowa. Najwyższe czynniki w państwie nie szczędzą poparcia i pomocy dla budowy coraz to nowych dziecińców. Nareszcie jednak Idea Ogrodów Jordanowskich zaczyna też znajdować zrozumienie w szerokiem społeczeństwie. Jeszcze przed paru laty budziła ogólne zdumienie: „Jakto, takie luksusy!? Polska jest na to za biedna! Teraz już wiele osób rozumie, że Polska jest właśnie na to za biedna, żeby dzieci swoje trzymać w rynsztokach, albo pod szklanym kloszem.

Zechciejmy jeszcze tylko zrozumieć, jak konieczną i potężną odtrutkę dają Ogrody Jordanowskie dzieciom na te jadowite cechy cywilizacji współczesnej, które określiłam wyżej jako zbytnie zmechanizowanie życia, odsunięcie człowieka od przyrody i nadmierny nacisk gromady na nieprzygotowaną do tego jednostkę.

Doc. Dr. WŁADYSŁAW DYBOWSKI
Członek Rady Naukowej Wychowania Fizycznego

Jakie gałęzie sportu są najodpowiedniejsze dla kobiet?

W jaki sposób należy je uprawiać?

W wyborze gałęzi sportu nie poszły Polki drogą ślepego naśladownictwa mężczyzn; instynktownie odrzuciły gałęzie, wymagające zalet czysto męskich, jak bojowości. Boks ani piłka nożna nie mają zwolenniczek w Polsce. Również gałęzie o dużej przewadze składowej siły zostały zupełnie odsunięte jak zapaśnictwo i podnoszenie ciężarów. W ćwiczeniach rzutowych uwzględniono słabsze siły kobiece przez zmniejszenie wagi kuli i dysku o prawie połowę. W ćwiczeniach wytrzymałościowych jak turystyka piesza i narciarska utarł się zwyczaj nie pozwalania na noszenie ciężkich plecaków przez panie. Wyrabianie siły nie będzie odgrywało prawie żadnej roli w doborze ćwiczeń kobiecych.

Na pierwszym planie stać będzie zręczność, na drugim szybkość i wytrzymałość. Zręczność w najwyższej swej formie występująca jako doskonała technika danego ćwiczenia, jest warunkiem podstawowym tak dla osiągnięcia wyników jak i dla zapewnienia bezpieczeństwa czy to w wysiłkach krótkich, szybkościowych jak sprinty, skoki, rzuty czy wytrzymałościowych jak dłuższe biegi piesze, narciarskie, pływackie czy wioślarskie. Dla pięknego wyrobienia, a następnie

utrzymania w pięknej linji ciała kobiecego trzeba na pierwszem miejscu postawić zręczność dopiero na drugiem równomiernie wyrobić tak szybkość jak i wytrzymałość.

Na czele wszelkich gałęzi sportu kobiecego stawiamy zwykle pływanie; jest to bezsprzecznie słuszne zaszeregowanie; niestety klimat nie pozwala na pełne wykorzystanie otwartych pływalni u nas. Krytych zaś mamy dość mało. Zaraz na następnym miejscu postawimy królową gałęzi sportowych, lekką atletykę, umożliwiającą dzięki swej różnorodności wszechstronny rozwój i odpowiadającą najrozmaitszym warunkom fizycznym i psychicznym. Dobór ćwiczeń powinien być wszechstronny, iść w tem tak daleko, by poprawna technika podstawowa każdego ćwiczenia była znana niewieście. Ilościowy podział ćwiczeń oraz ewentualna późniejsza specjalizacja muszą iść w kierunkach uwzględniających temperament i budowę każdej kobiety. Uzupełnieniem lekkiej atletyki będą gry sportowe, tak na boisku jak i w salach. I tutaj technika gry, zgranie drużyny mają bardzo dużą wartość tak dla zadowolenia jak i dla uniknięcia nadmiernego zmęczenia lub wypadków. Główny wysiłek w grach stanowią nie same biegi w czasie gry, gdyż tych jest niewiele, ale nagłe starty do piłki, zahamowania, skręty. W drużynie o dobrej technice, dobrze podającej i dobrze zgranej, wysiłków tych będzie naturalnie znacznie mniej. Bardzo dużą rolę winny odgrywać zbyt zaniedbane u nas biegi na przełaj, zwłaszcza biegi leśne, w obu okresach przejściowych, na wiosnę i w jesieni. Mniemanie o szkodliwości takich biegów na przełaj, od 2 do 5 klm., jest słuszne tylko dla zawodów na takich dystansach. Siły kobiece są zbyt słabe dla walki na tle tak dużego wysiłku. Biegi towarzyskie, bez emulacji sportowej, działają doskonale i świetnie wyrabiają narządy krążenia i oddechowy oraz ustalają narząd nerwowy. Wogóle podstawą całej lekkiej atletyki winny być treningowe biegi długie; dotyczy to naturalnie zaprawy kilkuletniej, a nie pierwszych miesięcy, już okraszanych zawodami, jak to niestety tak często ma u nas miejsce. Doskonały zwyczaj mają słu-

chaczki jednego z zagranicznych 4-letnich studjów W. F.; przed i po godzinie lekkiej atletyki obiegają swe boisko (250 metrowe) tyle razy, ile lat są na Studjum. Dla słuchaczki 3-go roku stanowiło to dwa razy po 750 m. biegu w wolnem tempie. Bieg taki wykonuje każda oddzielnie swem własnem tempem; nikt nie bierze czasu, współzawodnictwa niema.

Po postawieniu pływania i lekkiej atletyki na pierwszych miejscach trudno mówić o dalszem szeregowaniu gałęzi sportu kobiecego. Wymienię najkorzystniejsze; porządek ich jednak będzie dowolny, a wobec krótkości referatu też niewyczerpujący. Doskonałem ćwiczeniem, niestety niedostępnem dla szerokich warstw kobiecych, jest konna jazda. Jest przecież jedną z rzadkich gałęzi, które można uprawiać do późnego wieku nawet. W lecie dużą rolę może odegrać wioślarstwo, niestety bardzo drogie w swej formie regatowej; znacznie tańszą, a może bardziej interesującą będzie turystyka wioślarska, również dostępna do późnego wieku. Kilka słów trzeba tu poświęcić kajakom. Są one prawie idealnym środkiem turystycznym, zwłaszcza w Polsce, lecz na dwa szczegóły należy zwrócić uwagę. Przy słabem wyrobieniu mięśni kręgosłupa, pasa barkowego i rąk wielogodzinna praca podwójnem wiosłem w kajaku może doprowadzić do przemęczenia i pogorszenia stanu zamiast poprawy. Pomocą może tu być obserwacja postawy; okrągłe plecy, zwisające ramiona, zwieszona szyja, wystające łopatki, zbytnia lordoza powinny powodować ostrożność w wysiłkach kajakowych. Drugim czynnikiem jest głębokie i mało zmienne siedzenie w kajaku; przy kobiecej tendencji do silnego ukrwienia narządów miednicy łatwo o długotrwałe i silne przekrwienie z jego niekorzystnemi skutkami. W turystyce kajakowej należy stosować krótkie i nie męczące etapy, przeplatać odpoczynek zabawami i grami skocznemi, dołączać marsze piesze.

Szermierka i tennis to ćwiczenia szybkościowe — zręcznościowe, prowadzące do dużego opanowania ruchów i reakcji, różnej jednak wartości zdrowotnej. Za niekorzystną stronę należy uważać jednostronne wyrobienie jednej ręki.

Szermierka odpowiada bardziej niewiastom o zaznaczonym jednak instynkcie bojowym, zbyt często związana jest z salą, nawet w pięknej porze roku, jest drogą ze względu na dużą potrzebę pracy instruktora. Tennis góruje pobytem na świeżem powietrzu; wielkomiejskie tennisy, wtłoczone między domy, są zupełnie niedostateczną namiastką. Pozatem ma jedną cechę, która go nadzwyczaj korzystnie wyróżnia z pośród innych gałęzi sportu; trudno przy tennisie doprowadzić do przemęczenia. Gra sama i jej przepisy są tak ścisłe, że pierwsze ślady przemęczenia, zaburzające koordynację nerwowo-mięśniową w stopniu, jeszcze zupełnie niedostrzegalnym w innych gałęziach sportu, tu powodują już same wysłania piłki w siatkę czy poza plac. Gracz sam zniechęca się niepowodzeniem, przerywa grę na kilka dni, nie pogarsza swego przemęczenia. Skutkiem takich właściwości jest tennis doskonałą grą dla zmęczonych pracowniczek biurowych, często nerwowo wyczerpanych.

Osobno parę słów należy się turystyce pieszej letniej czy zimowej narciarskiej: często powtarzane powiedzenia o braku wytrzymałości u kobiet nie znajdują potwierdzenia: kobiety chodzą doskonale i bardzo wytrzymale, większy nacisk należy położyć na częstsze i dłuższe niż u mężczyzn odpoczynki, na nienoszenie ciężarów, na dobry wypoczynek nocny; zbyt prymitywne warunki schroniskowe i obozowe są dla kobiet przeciwskazane.

Po omówieniu tych kilku najważniejszych gałęzi sportu kobiecego należy jeszcze wspomnieć, w jaki sposób należy je uprawiać. Często ze względu na słabsze siły kobiece, mniejszą masę mięśniową, mniejsze płuca i serce, zestawia się program np. lekkoatletyczny wyłącznie z wysiłków krótkich jak sprinty, skoki, rzuty. Tymczasem są to przecież wysiłki maksymalne pod względem natężenia ćwiczenia (ilość pracy w jednostce czasu). Wystarczy przejrzeć zdjęcia, czy to migawkowe czy zwolnione kinowe, by przekonać się, że — zwłaszcza przy nieświetnej technice — wygląd niewiast w chwili wysiłku jest bardzo mało estetyczny i kobiecy.

Znacznie piękniejsze i spokojniejsze są zdjęcia ćwiczeń długotrwałych; wysiłek chwilowy jest znacznie mniejszy. Wśród wybitnych sprinterek widzimy też niewiasty o wyraźnie męskim typie budowy. Pozatem musimy się liczyć z narządem nerwowym kobiecym, mniej zrównoważonym, więcej ulegającym wahaniom. Krótkie zrywy działają podniecająco, długie wysiłki uspakajająco.

Programy ćwiczeń powinny przynajmniej jeden rok poświęcać na opanowanie zasad techniki i to wielostronnej. Ani o specjalizacji, ani o zawodach nie powinno jeszcze być mowy.

Bardzo ważna jest też kwestja nastroju psychicznego. Zupełna separacja od mężczyzn, niewskazana tam, gdzie wchodzi składnik siły (noszenie plecaków, materjału obozowego, przenoszenie łodzi, ewentualna możliwa konieczność znoszenia towarzysza czy towarzyszki w wycieczkach górskich letnich, czy zwłaszcza zimowych) nie jest bynajmniej potrzebna także w innych gałęziach. W sporcie mamy przecież kształcić swe umiejętności współżycia. To też najracjonalniejszą zdaje się droga organizacji sekcyj kobiecych w klubach także ogólnych; winny one jednak posiadać zupełną autonomję, być samowystarczalne bez konieczności ingerencji męskiej. Nie wykluczają jej jednak, korzystają z pomocy, urządzeń, instruktorów; wpływają dodatnio na kulturę środowiska. Liberalna atmosfera sekcji, winna dać równouprawnienie członkiń bez żyłki zawodniczej. Wobec przewagi kobiet o małym instynkcie współzawodnictwa, a zupełnym braku bojowego, tylko tak prowadzony sport kobiecy pociągnie masy i da doskonałe wyniki zadowolenia z przeżyć oraz zdrowotne.

Dr. ZOFJA FRANIO.

Wpływ wychowania fizycznego na system nerwowy i psychikę kobiety

W obecnym czasie nikt już chyba nie przeczy, że wychowanie fizyczne jest potężnym czynnikiem w cielesnem kształtowaniu się człowieka, że wpływa dodatnio na rozwój mięśni, kośćca, układu i krążenia krwi i t. d.

Natomiast często słyszymy zarzuty, że młodzież zajęta sportem niema czasu ani chęci do pracy intelektualnej i duchowej, że w miarę zwiększającego się rozwoju i rozpowszechniania wychowania fizycznego obniża się sfera zainteresowań ideowych.

O tej też kwestji — o wpływie wychowania fizycznego na naszą psychikę i zdolności umysłowe — chcę mówić.

Wszystkich ludzi możemy podzielić na kilka typów, czyli konstytucji. Wiemy już dzisiaj, że każda konstytucja charakteryzuje się pewnemi określonemi cechami fizycznemi, którym odpowiadają też i pewne określone cechy psychiczne. Nazywamy to konstytucją psychofizyczną. Dlatego mówiąc o człowieku nie możemy oddzielnie rozpatrywać ciała i oddzielnie psychiki. Człowiek jest to połączenie obu pierwiastków cielesnego i duchowego. Ciało jest formą dla ducha — jest jego wyrazem. Wszystkie nasze duchowe przeżycia wyrażają się przez ciało i odwrotnie wszystkie bodźce zewnętrz-

ne, wpływające na ciało znajdują oddźwięk w naszej psychice. Tym mechanizmem, który te bodźce przeprowadza, mechanizmem, który kieruje najmniejszym ruchem i myślą, który reguluje całe nasze życie jest system nerwowy, a więc mózg, rdzeń, nerwy obwodowe, układ wegetatywny. Każdy najmniejszy odcinek systemu nerwowego ma swoje określone zadania. Ponieważ jedynem źródłem wszelkiej pracy ustroju jest energja nerwowa, nic więc dziwnego, że od stanu naszego systemu nerwowego zależy nasza praca i umysłowa i fizyczna, jej wydajność i wartość.

W obecnym czasie rozwoju cywilizacji i techniki większa część ludzi zmuszona jest do przebywania w miastach, do pracy w zamkniętych pomieszczeniach, często w złych warunkach higjenicznych.

Walka o byt wymaga od nas nieraz pracy zbyt intensywnej, zbyt wyczerpującej i nerwowej, skutkiem czego następuje szybkie zużycie energji życiowej, przemęczenie nerwowe i umysłowe. Dlatego też może nigdy jeszcze nasz system nerwowy nie był w stanie takiego niedomagania jak w okresie powojennym, w okresie kryzysu. Nigdy może nie spotykano tak dużo histerji, neurastenji, psychostenji i różnych innych odmian psychicznych zaburzeń i nerwic, jak w dobie obecnej.

Ta kwestja szczególniej jest ważną dla kobiet, bo po pierwsze — może rzeczywiście wśród nich te zaburzenia występują szczególnie jaskrawo, po drugie — w ich rękach przedewszystkiem leży wychowanie przyszłego pokolenia i dla tego na ich zdrowiu fizycznem i moralnem powinno nam w pierwszym rzędzie zależeć. Otóż potężnym czynnikiem, który może przeciwdziałać temu przemęczeniu nerwowemu i wprowadzić pewną równowagę do organizmu — jest wychowanie fizyczne.

Fizjologicznie niezbędną funkcją dla żyjącego ustroju jest praca. Tylko dzięki pracy mogą poszczególne narządy rozwijać się, bez niej zaś zanikają i giną. Z drugiej strony wszelka praca, jak umysłowa tak i fizyczna, wywołując zu-

życie energji nerwowej, prowadzi w dalszym ciągu do zmęczenia. Jest to zjawisko dosyć złożone, charakteryzujące się całym szeregiem objawów tak psychicznych jak i fizycznych. Żródłem powstawania zmęczenia są głębokie przemiany chemiczne, które zachodzą w pracującym organie, wskutek zużycia materjałów odżywczych, potrzebnych przy wytwarzaniu wszelkiej energji i powstawaniu produktów rozkładu o charakterze toksycznym. Zmęczeniu podlega najpierw pracujący organ, lecz jeżeli praca trwa dłużej bez potrzebnego odpoczynku następuje zmęczenie całego organizmu. Mówimy o zmęczeniu fizycznem i umysłowem, ale, jak zaznacza Offner, nie należy zapominać, że ciągle oba rodzaje zmęczenia postępują równolegle obok siebie. Niema bowiem żadnej pracy fizycznej, która odbywałaby się zupełnie bez czynności umysłowej, bez współudziału mózgu, który nią przy pomocy nerwów kieruje, podobnie jak niema żadnej umysłowej czynności, w której ciało nie brałoby zupełnie udziału. Dlatego też każda praca prowadzi w końcu do zmęczenia fizycznego i umysłowego, z tem, że raz jedno, raz drugie wyraźniej występuje.

Na szybkość powstawania zmęczenia wpływa szereg czynników tak zewnętrznych jak i wewnętrznych, a więc: intensywność pracy, stopień wyćwiczenia, warunki higjeniczne, w których się ona odbywa i bardzo ważne czynniki emocjonalne np. stopień zainteresowania tą pracą.

Z własnego doświadczenia wiemy, jak ogromne znaczenie mają te czynniki uczuciowe. Niechęć do danej pracy, bierne jej wykonanie, nuda, obawa, zdenerwowanie— wszystko to przyśpiesza uczucie zmęczenia i wywołuje wyczerpanie nawet przy pracy łatwej. Natomiast zainteresowanie daną pracą, aktywny w niej udział wywołuje zapał i jak mówi Claparède „otwiera kurek zbiornika energji nerwowej", wskutek czego praca nawet trudna i długotrwała, ale interesująca nie wywołuje przepracowania.

Pewne nieznaczne zmęczenie spowodowane pracą jest rzeczą naturalną i nieszkodliwą, daje nam przyjemne uczu-

cie, jak mówimy, zdrowego zmęczenia. W odpowiednim czasie zastosowany odpoczynek, sen i pożywienie szybko wyrównują skutki zmęczenia. Jeżeli jednak odpoczynek nie przychodzi w porę, a przeciwnie, wbrew zmęczeniu organizm musi pracować dalej, występują zaburzenia głębsze, które nie dadzą się już usunąć środkami zwykłemi, a wymagają pomocy lekarza. Jakkolwiek prawdziwy odpoczynek zachodzi tylko podczas przerwy w zajęciu, to jednak często dobry wynik daje zmiana rodzaju pracy, wprowadza bowiem do psychiki wyżej wymienione, dodatnio działające, czynniki uczuciowe. Przy urozmaicaniu zajęć odświeżamy umysł i oddalamy moment zmęczenia umysłowego. Dlatego też podczas pracy intelektualnej dużą korzyść może przynieść ruch fizyczny tak ze względu na dodatnie czynniki emocjonalne, jak i na specjalny charakter pracy fizycznej, która różni się bardzo od pracy umysłowej.

Praca mięśniowa rozrusza organizm, pobudza serce, przyspiesza krążenie, pogłębia oddech, działa korzystnie na łaknienie i odżywianie, przyspiesza przemianę materji i wzmagając spalanie, wpływa dodatnio na czynność mózgu.

Wszystkie te czynniki przyczyniają się do tego, że zmęczenie, które występuje po ćwiczeniach cielesnych, szybko się wyrównuje i następuje wzmożenie psychofizycznego zasobu sił. Odwrotnie praca umysłowa zmniejsza łaknienie, upośledza odżywianie, zwalnia przemianę materji, wywołuje spadek ciśnienia krwi, osłabia czynność serca.

Stosowanie zatem umiarkowanego ruchu w przerwach od pracy umysłowej będzie bardzo korzystne i wpłynie dodatnio również na podniesienie poziomu tej pracy. Dowodzą tego np. badania berlińskiego psychologa Sippela nad wpływem lekcji gimnastyki prowadzonej w szkole na późniejszą pracę umysłową. Na podstawie jego doświadczeń praca umysłowa po gimnastyce wypadała lepiej i sprawniej.

Jednak nie wszyscy badacze otrzymywali identyczne wyniki, np. dawniejsze badania Kemsiesa, Wagnera, a w roku 1928 Müllera wykazały znaczne zmęczenie i obniżenie

pracy umysłowej po godzinnej gimnastyce. Ta rozbieżność wyników zależna jest od różnicy natężenia stosowanych ćwiczeń. Dawniejsza gimnastyka niemiecka z przewagą ćwiczeń na przyrządach była bardzo forsowna, natomiast ćwiczenia stosowane przez Sippela były znacznie łatwiejsze i umiejętnie ułożone. Nic też dziwnego, że i skutki tych ćwiczeń były różne.

Jak już mówiłam wynikiem każdej pracy bywa pewne zmęczenie nerwowe, które po forsownych ćwiczeniach lub po ćwiczeniach wymagających napięcia uwagi i świadomości może być bardzo znaczne. I takie ćwiczenie stosowane po ciężkiej pracy umysłowej nie tylko nie przyniesie korzyści, a spotęguje jeszcze istniejące zmęczenie nerwowe. Natomiast umiarkowane, systematycznie i umiejętnie prowadzone wychowanie fizyczne odświeża organizm i dając pożądany trening wpływa na jego wszechstronny rozwój, przyzwyczajając go do pracy tak fizycznej jak i umysłowej i uodporniając go.

Biorąc pod uwagę wyżej powiedziane należy przypuszczać, że ludzie zdrowi i silni fizycznie, zajmujący się wychowaniem fizycznem będą zdolniejsi do pracy umysłowej, czyli jak już w starożytności mówiono „mens sana in corpore sana". Powiedzenie to obecnie jest często złośliwie przekręcane, ma ono jednak swój głęboki sens. Nad tą kwestją zależności rozwoju umysłowego od stanu zdrowia i rozwoju fizycznego przeprowadzono szereg badań przeważnie na terenie szkół. Liczni badacze np. Kosog, Sack, Quirsfeld, Schierack dowiedli, że dzieci fizycznie lepiej rozwinięte i umysłowo też były bardziej zaawansowane. Schlüsser, na podstawie licznych badań w szkołach, przychodzi do wniosku, że dobrzy uczniowie, przeważnie mają też dobre oceny z wychowania fizycznego i odwrotnie.

Schulte przeprowadza bardzo złożone badania nad zdolnością umysłową słuchaczy Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Niemczech i znajduje pomiędzy rozwojem cielesnym i duchowym duży związek. W 1932 r. Schmidt po-

dejmuje ponownie powyższe badania. Nie przyjmując tak bez zastrzeżeń twierdzeń poprzednich badaczy, podkreśla on wpływ całego szeregu innych czynników, jak np. konstytucji temniemniej twierdzi. że pomiędzy rozwojem fizycznym a umysłowym istnieje wyraźna zależność.

W Sowietach, w szkole Nieczajewa przeprowadzane są bardzo ciekawe badania nad wpływem różnych czynników na zmęczenie psychiczne. Jako podstawę sprawności psychicznej brane były: pamięć i sprawność motoryczna. Na podstawie ogromnej ilości badań można było określić przeciętną wielkość dla tych poszczególnych elementów. Z wzajemnego stosunku tych wielkości oblicza Nieczajew współczynnik harmonji sensomotorycznej. Niema czasu omawiać teraz dłużej wyników tych niezmiernie ciekawych badań. W dziedzinie wychowania fizycznego badania psychologiczne będą miały jeszcze dużo do powiedzenia. Tutaj chciałam tylko wspomnieć o jednem badaniu przeprowadzonem wśród 93-ch nauczycieli, których podzielono na dwie grupy: uprawiających i nieuprawiających wychowanie fizyczne. Wtedy, gdy w grupie niećwiczących idealną wielkość współczynnika harmonji sensomotorycznej osiągano tylko w 6 proc. przypadków, w grupie nauczycieli uprawiających wychowanie fizyczne — aż w 55 proc. Dla dokładniejszego zbadania wpływu wychowania fizycznego na psychikę, dokonano doświadczenia na 30-tu nauczycielkach, które przed tem nigdy nie ćwiczyły. Wprowadzono dla nich systematyczne zajęcia pod kierunkiem doświadczonego instruktora. Badania nad sprawnością psychiczną, przeprowadzane co pewien czas wykazywały systematyczny wzrost takowej.

Spotykamy czasami ludzi o silnie rozwiniętych mięśniach i słabym umyśle i odwrotnie ludzi o wysokiej inteligencji i słabym ciele — będą to jednak wyjątki, które nie obalają zasadniczej tezy paralelizmu psychofizycznego. Ideałem rozwoju organizmu ludzkiego będzie zawsze harmonja pomiędzy wszystkiemi narządami, pomiędzy ciałem i duchem. Dlatego i w wychowaniu fizycznem powinniśmy unikać przesa-

dy i traktując go jako jeden ze środków do wszechstronnego rozwoju ustroju powinniśmy wystrzegać się wszelkiej jednostronności i nie zapominać o pracy intelektualnej.

Ale wychowanie fizyczne działa nie tylko, że tak powiem, zapobiegawczo, wpływając na wszechstronny rozwój ustroju i chroniąc go od zmęczenia nerwowego. Wychowanie fizyczne może być stosowane leczniczo w tych przypadkach, gdy to przemęczenie nerwowe już istnieje, w różnych stanach nerwicowych i neuropatycznych.

Sarkizow Serazini przedstawia np. rezultat leczenia ćwiczeniami cielesnemi 25 chorych neurastenników, histeryków i psychosteników. Ćwiczenia odbywały się trzy razy tygodniowo po dwie godziny pod ścisłą kontrolą lekarza. U 18-tu chorych otrzymano bezwzględne polepszenie stanu, u 5-iu częściowe polepszenie i tylko u dwóch nie było zmian. Szczególnie ładne wyniki otrzymano w czystych postaciach nerwic na tle przemęczenia.

Działanie lecznicze ćwiczeń cielesnych autor tłumaczy w sposób następujący: osnową wszelkich zaburzeń nerwicowych i psychonerwicowych są rozkojarzenia współzależności między korą mózgową a systemem wegetatywnym wywołane przyczynami wewnątrz - ustrojowemi i zewnętrznemi. We wszystkich tych przypadkach spotykamy się z obniżeniem i wypaczeniem pracy systemów wegetatywnych, które w ogromnej mierze jest uwarunkowane przez zaburzenia wewnątrz-wydzielnicze.

Dotychczasowa terapja polegała na wyrównaniu tych zaburzeń wewnątrz-wydzielniczych i na stworzeniu przy pomocy psychoterapji silnego przewartościowania odczuć ułatwiających prawidłową współpracę wyższych i niższych ośrodków nerwowych. Otóż pobudzenie tych procesów psychicznych jest też wynikiem ćwiczeń cielesnych przy pomocy silnych i celowych wzruszeń. Ćwiczenia cielesne umiejętnie dawkowane i w sposób stosowny ułożone wyrównują napięcie nerwów współczulnego i błędnego i usprawniają wydajność wydzielania wewnętrznego.

I w potocznem życiu codziennem lekarze a również instruktorzy wychowania fizycznego mają możność nieraz obserwować dodatni wpływ wychowania fizycznego na tak pospolite u kobiet histerje. Nic dziwnego, zrozumieją to osoby, które zajmują się same wychowaniem fizycznem. Któraż z nas wyjeżdżając po uciążliwej, nerwowej pracy w mieście na letnie lub zimowe wakacje, na kursy narciarskie, obozy lub wycieczki, nie odetchnęła z ulgą po zrzuceniu z siebie ciężaru powszedniego nerwowego dnia i nie odczuła głębokiej radości życia w czasie ruchu na świeżem powietrzu.

Ta radość życia, wynikająca ze zdrowego swobodnego ruchu, z obcowania z przyrodą jest ogromnym walorem wychowania fizycznego. Tę radość życia uważa Sippel za podstawową cechę wychowania fizycznego, które tem się różni od zwykłej pracy fizycznej, że nie jest spowodowane praktycznemi korzyściami a wynika z wewnętrzej chęci i potrzeby człowieka. Dla tego też wychowanie fizyczne nie może być czemś sztucznie narzuconem, a powinno odpowiadać indywidualnej naszej psychice, być jej wyrazem i wypływać z niej.

Są dwa momenty w życiu kobiety kiedy ze względów psychologicznych, wychowanie fizyczne ma dla niej największe znaczenie. Mianowicie — w okresie dojrzewania, w okresie kryzysu moralnego i walk wewnętrznych, gdy występuje właściwa krystalizacja i stawanie się człowiekiem, wychowanie fizyczne daje upust nadmiarowi energji, przynosi uspokojenie i pomaga do odzyskiwania równowagi duchowej i odnalezienia siebie. Drugi moment — przekwitanie, gdy kończy się życie fizjologiczne kobiety i zaczyna ona odczuwać swoją jakby mniejszą wartość — wychowanie fizyczne jest jednym z tych czynników, które podnoszą jej samopoczucie, zapobiegają zniechęceniu i pomagają pomimo wszystko czuć się pełnowartościowym człowiekiem.

Wskutek swojego wpływu na psychikę — wychowanie fizyczne może być potężnym czynnikiem wychowawczym, czynnikiem kształtującym nawet nasz charakter.

Na te cele wychowania fizycznego zwracał już dawno uwagę prof. Piasecki i nie będę teraz wymieniać wszystkich dodatnich cech, które wychowanie fizyczne w nas rozwija. Zwrócę tylko uwagę na niektóre z nich, mojem zdaniem, dla kobiety mające przedewszystkiem znaczenie, zastrzegając się z góry, że podaję tylko przykłady. Więc lekka atletyka, pływanie, turystyka górska, gdzie jest wyraźny moment przezwyciężania trudności, przezwyciężania uczucia lęku, kształtuje w nas wolę i odwagę, daje kobiecie tę pewność siebie, której jej tak często brak, zwalcza uczucie niższości. Obozownictwo, turystyka, uczy samodzielności i przedsiębiorczości. Gimnastyka, lekka atletyka, gry sportowe, strzelectwo, szermierka, uczą opanowania tak ruchów jak i nerwów. Gry zespołowe uczą koleżeństwa, umiejętności współpracy i podporządkowania się, odpowiedzialności.

Jednym z największych czynników wychowawczych jest zbliżenie się do przyrody — powinniśmy dążyć do tego, by w miarę możności większość ćwiczeń fizycznych odbywała się na powietrzu, bo, pomijając względy zdrowotne, bliskie zetknięcia się z przyrodą zrozumienie jej i ukochanie uszlachetnia nas i uspakaja, kształci i wychowuje. Wchodzi tu w grę jeszcze jeden ważny czynnik — piękno, odczucie i umiłowanie piękna, jako takiego, piękna przyrody, ruchu, sztuki, idei. Wiemy jak ogromne znaczenie pięknu przypisywali dawni Grecy. Mam wrażenie, że to poczucie piękna i w obecnych czasach, a może tembardziej w obecnych czasach, jest cechą bardzo pożądaną i znów powiem, że szczególniej odnosi się do kobiet, jako bardziej wrażliwych i subtelnych.

Wymieniłam tu szereg wartości, które daje wychowanie fizyczne, ale to tylko wychowanie fizyczne umiejętnie przez odpowiednią osobę prowadzone.

Niestety jakże często widzimy w praktyce coś wręcz innego, jak często np.: sport traktowany zawodniczo, w myśl zasady „zwycięstwo za wszelką cenę” wyrabia niezdrowe ambicje, próżność, egoizm, brak koleżeństwa, jak często prowadzi do różnych t. zw. „drobnych“ uchybień w etyce.

Nawiązując do tego, co mówiłam poprzednio o wpływie wychowania fizycznego na system nerwowy i wszechstronny rozwój ustroju widzimy, że i tutaj nieraz nieumiejętnie prowadzone wychowanie fizyczne wywołuje szkodę. Wskutek zbytniego przeforsowania, wskutek nieumiejętnie dozowanych względnie nieodpowiednich dla kobiet ćwiczeń, wskutek niedostatecznej opieki lekarskiej powstają różne, czasami nawet ciężkie uszkodzenia ciała, różne zaburzenia nerwowe, przemęczenie, przedwczesna starość i t. p. Widzimy więc, że wychowanie fizyczne, jak zresztą wszystko na świecie, ma dwa końce, może wpływać dodatnio i szkodzić. Wszystko zależy od sposobu prowadzenia, a mianowicie: wychowanie fizyczne powinno uwzględniać rozwój fizyczny i psychiczny danego osobnika, powinno być systematyczne i wszechstronne, powinno posiadać wysokie wartości wychowawcze. Dlatego też potzebna jest tu współpraca psychologa i lekarza z jednej strony i wykwalifikowanej instruktorki z drugiej.

Wychowanie fizyczne kobiet i sport kobiety jak również wychowanie fizyczne dzieci powinne być w kobiecem ręku, bo kobieta znając psychologję kobiet lepiej potrafi wyczuć jej potrzeby, znaleźć odpowiednią drogę do rozwoju jej ciała i ducha i odpowiednio je wychować. „Nie należy być przemądrzałym, tylko poprostu wczuć się w duszę ludzką“ mówi Marsz. Piłsudski, i dalej „kobiety mają zdolność łatwiejszego wczucia się w duszę dziecka, co do mężczyzn są to tylko wyjątki“...

Jako wychowawczyni - instruktorka wychowania fizycznego nie tylko musi posiadać wiadomości fachowe, powinna ona również być wysokiej wartości moralnej, powinna mieć wysoką etykę sportową.

Musimy pamiętać, że wychowanie fizyczne i sport nie są celem samym w sobie, a tylko środkami do wszechstronnego rozwoju ustroju, do stworzenia zdrowego, myślącego, pięknego duchem człowieka, bo tylko zdrowy i silny fizycznie i moralnie człowiek będzie wartościowym członkiem społeczeństwa i pożytecznym obywatelem państwa.

Doc. Dr. ELEONORA REICHER

Znaczenie ćwiczeń cielesnych dla różnych okresów rozwoju życia kobiety

Bodźcowe działanie ćwiczeń cielesnych ma w stosunku do ustroju kobiecego działanie równie ważne, jeżeli nie ważniejsze jeszcze, niż w stosunku do ustroju męskiego. Od najwcześniejszego dzieciństwa począwszy ruch jest bodźcem, który wpływa na rozwój kośćca, rozwój mięśni, rozwój klatki piersiowej i zawartych w niej narządów wewnętrznych, płuc i serca. Wzrost i rozwój dziecka regulowany jest przez bodźce wewnętrzne, nieznane bliżej ciała, wydzielane przez gruczoły o wydzielaniu wewnętrznem, głównie przez przysadkę mózgową i jajniki oraz przez bodźce zewnętrzne: działanie powietrza, światła, wody i ruchu. Pod wpływem tych wszystkich czynników do czasu okresu dojrzewania ustrój dziecka rozwija się z pewnemi wahaniami w pierwszym i drugim okresie wzrostu, ale naogół równomiernie — bez większych zaburzeń Z chwilą wejścia w okres dojrzewania rozpoczyna się dla młodzieńca i dziewczyny burzliwszy okres życia, który poza zmianami natury psychicznej wywołuje szczególnie w ustroju dziewczęcym cały szereg ważnych, zasadniczych przemian, wyrażających się w szeregu zaburzeń czynności narządów wewnętrznych, prowadzących do powstania bardzo licznych dolegliwości, nieraz całkowicie niezro-

zumiałych, gdyż występują one w ustroju zasadniczo zdrowym. Czemże są właściwie spowodowane te zmiany okresu dojrzewania?

U podstawy zasadniczej przemiany tego okresu u kobiety leżą zmiany wydzielania przysadki mózgowej. Ten maleńki, zdawałoby się całkowicie niepotrzebny narządzik, leżący u podstawy mózgu, wydziela w dzieciństwie ciało działające na wzrost, pobudzające wzrost, t. zw. hormon wzrostu. Z chwilą gdy wzrost został prawie zakończony, co właśnie ma miejsce w okresie dojrzewania, zmniejsza się produkcja tego ciała i na jego miejsce wydziela przysadka mózgowa ciało inne t. zw. prolan. Wydzielany przez przysadkę mózgową prolan działa na jajniki, wywołując w nich powolne dojrzewanie i produkcję tym razem już przez jajniki innego ciała t. zw. folliculiny, która wpływa na wytwarzanie się wtórnych cech płciowych. Przyczyna więc okresu dojrzewania, przyczyna wystąpienia pierwszej miesiączki znajduje się w przysadce mózgowej, w wytwarzanej przez nią substancji działającej na odległość na jajniki.

Równocześnie jednak ze zmienioną czynnością przysadki mózgowej i ze świeżo rozpoczynającą się czynnością jajników następują dalsze przemiany w ważnych narządach, działających regulacyjnie na czynności całego ustroju. W okresie dojrzewania powiększa się tarczyca, nie tylko się w tym czasie powiększają nadnercza, ale wiadomo jest, że pod wpływem wzmożonej czynności jajników powiększa się i wydzielanie adrenaliny, czynnego ciała nadnerczy. Nie są to fakty obojętne dla ustroju. Wydzielina tarczycy, tyroxyna, i wydzielina nadnerczy, adrenalina, są to ciała nad wyraz czynne, działające pobudzająco na cały układ nerwowy, regulujące czynności narządów wewnętrznych. Ciała te pobudzają czynności układu nerwowego, pobudzają — czynności serca, wpływają na zachowanie się naczyń krwionośnych, na całą przemianę materji ustroju. Te wszystkie wpływy i wzajemne korelacje narządów, występujące w okresie dojrzewania tłumaczą liczny szereg zmian i dolegliwości, zjawiających się częs-

to w tym okresie w ustroju dziewczęcym. Nerwowość, szybkie męczenie się, przykre uczucia w okolicy serca, bicie serca nieraz bardzo znaczne, utrudniające niejednokrotnie ćwiczenia cielesne, zmienność ukrwienia powłok, nagłe zaróżowienie lub bladość twarzy, wszystkie te zmiany u osób skądinąd całkowicie zdrowych są wyrazem zaburzonej równowagi hormonalnej to jest nagłych zmian w wydzielaniu wewnętrznem tarczycy, nadnerczy, przysadki mózgowej, jajników i pozostającego pod ich wpływem układu nerwowego współczulnego. Jest to układ nerwowy, który bez naszego współdziałania reguluje czynności narządów. W okresie dojrzewania następuje pobudzenie tej części tego układu, która nazywa się układem współczulnym i działa pobudzająco na podstawową przemianę materji na czynności serca i innych narządów wewnętrznych. Bardzo często, obecnie na szczęście coraz rzadziej, spotyka się w szkołach ze zjawiskiem, że dziewczynki w tym okresie życia z powodu wyżej wymienionych dolegliwości zostają zwolnione z ćwiczeń cielesnych. Jest to wielka omyłka. Dziewczęta wprawdzie męczą się często szybko w czasie ćwiczenia, jest to zrozumiałe, gdyż reakcja ich na każdy wysiłek będzie bardzo często w tym okresie reakcją zmęczenia. Jest to spowodowane najczęściej za dużem przyspieszeniem tętna w stosunku do ruchu, czasami nadmiernem podwyższeniem ciśnienia krwi w czasie pracy, co obarcza nadmierną pracę serca i prowadzi do szybkiego wyczerpania. W warunkach życia szczególnie miejskiego niekorzystne warunki ustrojowe okresu dojrzewania zostają ponadto często wzmożone przez niehygieniczne warunki życia miejskiego, szczególnie brak odpowiedniej ilości snu, brak należytego wypoczynku, niehygieniczne rozłożenie pracy, za mało czasu przeznaczonego na pozostawanie na świeżem powietrzu, potęgują niekorzystne objawy tego okresu. U młodzieży przebywającej na wsi objawy te występują również, jednakże często nie są one tak silne. Jak z powyższego wynika częstą charakterystyczną cechą tego okresu życia jest szybka zmęczalność. O ile ta zmęczalność nasuwa konieczność pew-

nych ograniczeń w czasie stosowania ćwiczenia to jednak, o ile badanie lekarskie nie wykazuje ukrytej poza nią poważniejszej sprawy chorobowej, nie jest ona wskazaniem do całkowitego przerwania ćwiczenia. I w tym okresie ćwiczenie musi być żywe, energiczne, gdyż inaczej nie będzie ono żadnym bodźcem rozwojowym, ale nasilenie ćwiczenia powinno być ograniczone, a przedewszystkiem ćwiczenie nie może być długotrwałe — szczególnie wtedy gdy jest ono energiczne. Można powiedzieć, że idealnym ćwiczeniem tego okresu są gry i zabawy oraz wycieczki. Jedne i drugie nie wymagają zbyt wielkiego wysiłku, a dają możność przerwy z chwilą wystąpienia zmęczenia. Umiejętne, przez doświadczonych wychowawców fizycznych stosowanie sportu i ćwiczenia i w tym okresie życia nie tylko nie powiększa zmęczalności, ale je nawet zwalcza, działa więc leczniczo. Nadmierna zmęczalność okresu dojrzewania jest bowiem spowodowana działaniem wewnętrznych bodźców hormonalnych, które prowadzą do większej pobudliwości układu nerwu współczulnego. Na tem tle właśnie powstaje za duże przyspieszenie tętna już w spokoju, jeszcze większe po pracy, na tym tle podnosi się za wysoko ciśnienie krwi, etc. Cwiczenia mają jednak tę właściwość, że drażniąc również w czasie ruchu układ nerwu współczulnego, co zaznacza się właśnie zmianami tętna po ruchu, wywołują równocześnie wzmożoną pobudliwość układu nerwowego antagonistycznego, układu nerwu błędnego. Czynności naszych narządów wewnętrznych znajdują się bowiem pod wpływem dwóch układów nerwowych niezależnych od naszej woli, układu nerwu współczulnego, który te czynności pobudza i układu nerwu błędnego który te czynności hamuje. Otóż ćwiczenie nastawia stopień napięcia nerwu błędnego na poziom wyższy i z tego względu jest ono najbardziej racjonalnym sposobem naturalnego zwalczania większej pobudliwości układu nerwu współczulnego, występującego właśnie w okresie dojrzewania. Pod wpływem działania ćwiczenia, drogą złożonych mechanizmów dokrewnych i nerwowych, wzmacnia się i uodparnia ustrój mło-

dzieńczy, jednakże konieczny jest w tym czasie pewien nadzór i racjonalne do sił ustroju przystosowane kierownictwo ćwiczeń. W przeciwnym przypadku prowadzą one zbyt szybko do wystąpienia zmęczenia, a co zatem idzie i niechęci do dalszego ćwiczenia i dążności do zwalniania się z ćwiczenia. Bez przesady można powiedzieć, że racjonalny dobór i stosowanie ćwiczenia w okresie dojrzewania jest równocześnie najbardziej racjonalnym sposobem zwalczania dolegliwości tego okresu, że ułatwia on przejście z okresu dojrzewania do okresu dojrzałości.

W okresie dojrzałości płciowej, wynoszącej u kobiet około 25—30 lat życia, przypada ćwiczeniu ważne zadanie zwalczania tych wszystkich zmian i szkodliwości, któremi praca i życie zawodowe obarcza ustrój kobiecy. Już w okresie życia szkolnego ćwiczenie powinno uwzględniać pewne zniekształcenia do których ustrój jest skłonny. Ćwiczenia stopy powinny zapobiegać powstaniu stopy płaskiej, skrzywienie kręgosłupa, zaznaczające się tak często w drugim okresie wzrostu, poprzedzającym okres dojrzewania, powinno być zwalczane za pomocą odpowiedniej gimnastyki, działającej szczególnie na mięśnie pleców, ćwiczenia mięśni brzusznych powinny przeciwdziałać skłonności do opadnięcia trzew, etc. W okresie dojrzałości płciowej szkodliwe wpływy, działające na ustrój są znaczne. Ciąże i porody prowadzą do zwiotczenia powłok brzusznych, występujące w następstwie u tak wielu kobiet opadnięcie trzew jest przyczyną całej plejady dolegliwości, zatruwających nieraz życie osób, skądinąd zdrowych. Z tego też względu specjalne ćwiczenia mięśni brzusznych powinny należeć do programu ćwiczeń kobiecych.

Poza szkodliwościami do których prowadzi naturalne życie kobiece, wywiera nieraz swe ujemne wpływy i praca zawodowa. Zbadanie zmian występujących pod wpływem pracy w ustroju kobiecym jest jeszcze muzyką przyszłości. Prawie nic nie wiemy w tej dziedzinie. Nie jest to dziwne gdyż badania nad fizjologją i patologją pracy wogóle są jesz-

cze młode, kobiety zdobywają coraz to nowe zawody, są czynne w coraz to nowych gałęziach pracy, nie było wprost jeszcze czasu, aby nauka mogła sprawdzić i stwierdzić działanie różnych warunków pracy na ustrój kobiecy.

Powinniśmy jednak wymagać, aby ćwiczenia kobiet pracujących były przystosowane do warunków i wymagań ich pracy. Inne powinno być ćwiczenie dla urzędniczki i robotnicy, siedzącej cały dzień w pochylonej postawie nad biurkiem lub maszyną, inne dla służącej, która twierdzi, że ćwiczenia nie potrzebuje, bo i tak cały dzień jest w ruchu. W istocie ćwiczenia potrzebuje i jedna, i druga; pierwsza potrzebuje ćwiczenia tonizującego, ogólnie wzmacniającego, pobudzającego krążenie, działającego szczególnie na mięśnie kręgosłupa, ramion, na mięśnie brzuszne, druga ćwiczenia rozluźniającego stawy, szczególnie kończyn górnych, etc. Przykładów takich dałoby się przytoczyć bardzo wiele. Uwzględnienie tych wszystkich czynników pracy jest rzeczą bardzo ważną, gdyż wprowadzenie nieodpowiedniego ćwiczenia dla pracownic i tak już pracą (choć bardzo różną) zmęczonych może mieć wprost odwrotne od zamierzonych następstwa, może zniechęcić do ćwiczeń. Słyszy się to niejednokrotnie „ah, i tak jestem zmęczona" gdy kobiecie, pracującej zawodowo proponuje się ze względów lekarskich gimnastykę. Myślę, że umiejętna gimnastyka rytmiczna miałaby w tych przypadkach doskonałe zastosowanie.

Niezmiernie ciekawą fizjologiczną właściwością ustroju kobiecego jest, że okres przekwitania kobiety podobny jest pod wielu względami do okresu dojrzewania. Zjawiają się podobne zaburzenia gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem podobne objawy ze strony narządu krążenia, podobna nerwowość i podobna zmęczalność. W okresie przekwitania zostaje nieraz nawet u całkowicie zdrowej kobiety normalny bieg życia zaburzony na okres dłuższy, czasami nawet na lat kilka. Zaburzenie czynności narządów o wydzielaniu wewnętrznem, które prowadzi do wystąpienia tego okresu szczególnie wypadnięcie czynności jajników, stwarza w ust-

roju kobiecym skłonność do występowania cierpień stawowych, do wytwarzania się zesztywnień mięśniowych, etc. Stąd pochodzą tak częste dolegliwości ze strony stawów, t. zw. artretyzmy u kobiet w tym okresie, tego samego pochodzenia są i nerwobóle, i zesztywnienia mięśniowe i stawowe. Te właśnie cierpienia stawowe okresu przekwitania, dalej skłonność do otyłości, występująca również w tym okresie i będąca następstwem wypadnięcia czynności jajników są czynnikami, których uregulowanie i usunięcie może znowu w znacznej mierze odbyć się drogą ćwiczeń cielesnych. Odpowiednio w okresie przekwitania dobrane ćwiczenia cielesne działają nietylko dlatego, że zwiększają odporność fizyczną, że dają poczucie niezależności i siły. Ćwiczenia działaja dlatego, że są celowe w tym okresie, że fizjologicznie działają korzystnie, zwalczając powstanie otyłości, tak niepotrzebnie obarczającej ustrój kobiecy, że rozluźniają stawy i mięśnie. Z tego też względu ćwiczenia cielesne są w okresie przekwitania podobnie zresztą jak i w okresie dojrzewania jednym z najważniejszych czynników leczniczych na wszystkie dolegliwości tego okresu. Warunkiem jest jednak, żeby ćwiczenie było odpowiednio dobrane. W okresie przekwitania występuje skłonność do podwyższenia ciśnienia krwi, występują nagłe uderzenia krwi do głowy. Należy więc unikać ćwiczeń, któreby te objawy mogły wzmagać, należą do tej grupy ćwiczeń nieodpowiednich, ćwiczenia szybkościowe, skoki, etc. Idealnym ćwiczeniem dla kobiet tego okresu jest racjonalna gimnastyka przystosowana do ich zmniejszonych sił, rozluźniająca stawy i mięśnie, o ile możliwe połączona z masażem, idealnym wprost sportem tego okresu jest turystyka zwykła i turystyka wodna dla osób, umiejących już pływać.

Jak z tego krótkiego i pobieżnego zestawienia widać ćwiczenia cielesne odgrywają niezmiernie ważną rolę w każdym okresie życia kobiety. Odgrywają ją nietylko dlatego, że podwyższają samopoczucie, dając świadomość własnej siły, ale głównie dlatego, że pozwalają zwalczać i usuwać

zmiany, które naturalny bieg życia i następstwa pracy ze sobą przyniosły. Ćwiczenia cielesne, zwalczając dolegliwości, towarzyszące okresowi dojrzewania i przekwitania, przeciwdziałając szkodliwościom życia zawodowego, powinny w ramach celowej organizacji, pozwalającej wyzyskać wszystkie dodatnie cechy ćwiczenia, znaleźć zastosowanie w najszerszych warstwach kobiecych i w różnych okresach życia kobiety.

JANINA MIEDZIŃSKA
Inspektor Pracy

Problem ćwiczeń ruchowych dla kobiet pracujących

Akcję wychowania fizycznego wśród robotnic fabrycznych można rozpatrywać z punktu widzenia korzyści indywidualnych robotnicy, jak również pod kątem widzenia dobra ogólno-państwowego.

Nas tutaj interesuje przedewszystkiem ten wzgląd ostatni, niezależnie od tego, że w danym wypadku interes osobisty robotnicy pokrywa się całkowicie z interesem publicznym.

Znaczenie pracy dla państwa znalazło swój wyraz w słowach: „Praca jest główną podstawą bogactwa Rzeczypospolitej". Pobieżna już nawet analiza sytuacji w Polsce potwierdza całkowicie słuszność tego stanowiska. Nie należymy do narodów bogatych. Na skutek nienormalnych warunków rozwoju w okresie 100-letniej niewoli, w okresie, kiedy inne państwa budowały swoją potęgę ekonomiczną i polityczną, my niewiele mogliśmy zrobić w tym kierunku. Stąd też dziś nie posiadamy wielkich kapitałów polskich, dostatecznie rozbudowanego i silnego przemysłu polskiego, — polską bowiem w przemyśle jest głównie tylko praca. Nasze bogactwa naturalne też nie należą do największych, natomiast położenie geograficzne i brak naturalnych granic zmusza nas do stałej czujności i gotowości bojowej.

W tej sytuacji praca jako czynnik gospodarczy i pracownik, jako obywatel budujący potęgę Polski, muszą być otoczeni szczególną troską i opieką Państwa.

Jakość i wydajność pracy zależy od różnorodnych czynników.

Nie trzeba chyba dziś nikogo już przekonywać, że najważniejszym czynnikiem, decydującym o wartości pracy, jest zdrowie pracownika. Zdrowie — w najszerszym tego słowa znaczeniu, zarówno więc sprawne funkcjonowanie wszystkich jego organów, jak i silne nerwy, świeży umysł i ogólne dobre samopoczucie.

Niestety, warunki pracy, jakie stworzył współczesny wielki przemysł z całą jego osławioną racjonalizacją i mechanizacją bynajmniej nie wpływają dodatnio na zdrowie fizyczne pracowników, a stosunki wewnątrz fabryk często nie wzbudzają w nich chęci do pracy i nie tworzą dobrego nastroju psychicznego.

Szkodliwe wpływy pracy w fabrykach odbijają się w pierwszym rzędzie ujemnie na kobietach-robotnicach ze względu na ich odrębny ustrój fizjologiczny i specjalną sytuację społeczną.

Zasadniczą przyczyną tych odrębności jest funkcja macierzyństwa. Ona to sprawia, że organizm kobiecy jest słabszy wogóle, w szczególności zaś w niektórych okresach jej życia, że mniej odporny jest na zmęczenie, wywołane złemi warunkami pracy, bardziej podatny na wpływy trujące różnych czynników chemicznych, używanych dziś powszechnie w produkcji.

Z drugiej strony zaś ta sama jej funkcja pociąga określone konsekwencje społeczne, zmusza kobietę, pracującą zarobkowo, do ciężkiej również pracy w domu. Kobieta nie może czasu wolnego od pracy w fabryce poświęcić na odpoczynek, na odbudowę sił niezbędnych do dalszej pracy, nagromadza się w niej stopniowo zmęczenie, często nigdy całkowicie nieusuwane, które po pewnym czasie, może uczynić z niej przedwczesną inwalidkę pracy.

Wiele mówi się dziś u nas i zagranicą o powrocie kobiety do domu; niezależnie jednak od takich czy innych poglądów w tej sprawie, stwierdzić musimy, że obecne warunki ekonomiczne bezwzględnie zmuszają kobietę do szukania pracy zarobkowej poza domem, praca jej musi więc być otoczona opieką.

Wszystkie państwa współczesne oddawna już zrozumiały konieczność specjalnej ochrony pracy kobiet wewnątrz ogólnego ustawodawstwa pracy. U nas również istnieje odrębna ustawa o ochronie pracy kobiet, jednak zarówno nasze, jak i inne przepisy prawne nie są w stanie dostatecznie ochronić robotnicę przed wszystkiemi ryzykami i niebezpieczeństwami, na jakie naraża ją praca we współczesnym zakładzie przemysłowym.

Niebezpieczeństw tych jest wiele, brak czasu nie pozwoli mi wymienić ich wszystkich. Wspomnę tylko o kilku ważniejszych. Mówiłam już o różnych trujących czynnikach chemicznych, powszechnie dziś stosowanych, jak ołów, rtęć i szereg innych, które szkodzą nietylko samej robotnicy, ale również i jej dziecku, a przy których kobiety, mimo formalnych zakazów, pracują dość licznie.

Technika produkcji w wielu rodzajach przemysłu wymaga niezmiernie wysokiej temperatury ponad 30, 40, czasem i 50^{0} C. Ujemne działanie wysokiej temperatury gorsze jest jeszcze w wypadkach dużego nasycenia powietrza wilgocią, tak charakterystyczne np. w przemyśle włókienniczym, w farbiarniach, pralniach i wielu innych fabrykach.

Jakżeż często, niestety, do istotnie koniecznych wymagań przemysłu dołącza się tu niedbalstwo ze strony przedsiębiorcy, ciasnota pomieszczeń, brak dostatecznej wentylacji i t. p. Zresztą i motyw potrzeb produkcji jest nieraz nadużywany, nie bierze się natomiast zupełnie pod uwagę niezbędnych wymagań organizmu pracownika.

Mogę zacytować przykład pewnej tkalni, gdzie dręczono robotnice przez 2 lata, zmuszając je do pracy na podłodze zlewanej stale wodą, ponieważ woda, parując w wyso-

kiej temperaturze tkalni, miała jakoby wpływać na podniesienie gatunku wytwarzanych materjałów. Po zmianie kierownika tkalni system ten odrzucono, jako całkowicie bezużyteczny, nikt już jednak nie zwrócił robotnicom zdrowia straconego w ciągu tych dwuch lat.

Niemniej szkodliwy jest kurz i pył spotykany w różnych przemysłach: przędzalniach bawełny, fajansowniach, przy pracach szlifierskich i t. p. Pył ten zależnie od jego rodzaju, kaleczy lub drażni płuca, wywołując gruźlicę, pylicę, w każdym razie czyni je mniej odpornemi na różne choroby.

Męczące bardzo dla kobiet jest dźwiganie ciężarów. Wprawdzie istnieje tu zakaz przenoszenia jednorazowo przez robotnicę ciężaru ponad 30 kg., niema jednak ograniczenia co do sumy wagi dziennej. Przedmioty o ciężarze 29 kg. można dźwigać w ciągu całego dnia roboczego, stąd też wynika że np. robotnica w cukrowni przenosi dziennie przeszło 14.000 kg. głów cukru, w wytwórni wódek podnosi do góry 11.500 kg. butelek z wódką, w cegielni ładuje na wózek ponad 75.000 kg. cegły i t. p.

W wielu fabrykach męczy bardzo potworny wprost hałas, w tkalniach, przy maszynach wyrabiających gwoździe huk jest tak wielki, że najgłośniejsze słowa, wypowiedziane nawet wprost do ucha przestają być zrozumiałe.

Jednym z bardziej szkodliwych dla kobiet czynników produkcji jest nieodpowiednia pozycja przy pracy. Robotnica zmuszona jest często do pracy w pozycji zupełnie anormalnej, stale nachylona lub skrzywiona, z podniesioną jedną ręką i t.p. Nuży ją również praca stała w pozycji stojącej lub też siedzenie bez zmiany przez 8 godzin na nieprawdopodobnie niewygodnych nieraz stołkach, ławkach, pakach, czy skrzyniach.

Ujemne działanie wszystkich tych czynników powiększa znacznie jeszcze tło ogólne pracy t. j. tempo pracy. Celem t. zw. naukowej organizacji jest wydobycie z robotnika maksimum wysiłku. Granice normalnej wytrzymałości organizmu robotnika, ujemny wpływ zbytniego wysiłku na jego zdrowie — nie są przytem brane pod uwagę.

Tempo pracy można podnosić sztucznie przez zainteresowanie robotnika zyskiem osiągniętym w wydajniejszej pracy, a więc w drodze stosowania różnych systemów pracy akordowej i premij. Najmocniej działa tu i coraz częściej bywa stosowany akord zespołowy, kiedy suma zarobku grupy robotnic dzieli się między niemi; wówczas bowiem jedna robotnica pilnuje drugiej, by ta nie pracowała wolniej i nie obniżała tem samem ogólnego, a więc jej osobistego zarobku.

Tempo pracy można regulować również przez ustalanie zgóry normy dziennej, którą muszą wykonać wszystkie robotnice niezależnie od różnicy sił poszczególnych jednostek. Najczęściej jednak reguluje je tempo pracy maszyny, którą obsługuje robotnica. Coraz to jakiś zasłużony wynalazca, dzięki zastosowaniu pewnych udoskonaleń, przyśpiesza znacznie bieg maszyny, wytwarza 2—3 czy 4-krotnie większą ilość przedmiotów dziennie, nie licząc się zupełnie, że tej zwiększonej pracy podołać musi ta sama robotnica, sprawności organizmu której żaden wynalazek równocześnie nie zwiększył.

Szczytem współczesnej racjonalizacji pracy jest t. zw. płynna taśma. Taśma ta przesuwa w równem tempie obrabiane przedmioty wzdłuż szeregu stojących czy siedzących robotnic, z których żadna ani na ułamek sekundy nie może przerwać pracy, najmniejsze jej bowiem uchybienie zatrzymuje cały dalszy łańcuch pracownic.

Wszystkie pobieżnie omówione tu warunki znajdujemy w większym lub mniejszym stopniu prawie w każdej fabryce.

Ale praca w fabryce oddziaływuje ujemnie nie tylko na stronę fizyczną organizmu robotnicy, wpływa ona również przygnębiająco na jej psychikę.

Działa tu przedewszystkiem niesłychana monotonja pracy zautomatyzowanej i sprowadzającej się często zaledwie do kilku prostych ruchów. Stąd też brak zupełny radości, jaka towarzyszy zazwyczaj pracy twórczej.

Dla dopełnienia obrazu pracy w fabryce trzeba jeszcze wziąć pod uwagę niskie przeważnie zarobki robotnicze, brak pewności jutra, możność utracenia pracy w każdej chwili, na-

wet bez żadnego istotnego powodu, a ponadto, jakżeż często, niestety, spotykamy nieprzychylny stosunek przedsiębiorcy do potrzeb robotnika, lub poniżenie jego ludzkiej godności.

Na tle tak jaskrawo rysujących się ujemnych warunków pracy w przemyśle, wychowanie fizyczne wydawać się może zbyt słabem lekarstwem. Zapewne nie sprawi ono cudów, nie usunie zła. Mimo to jednak w akcji ochrony pracy robotnicy nie powinno i nie może być pominięte, stosowane bowiem stale i systematycznie, może poważnie zapobiegać szkodliwym fizycznym i psychicznym wpływom pracy, wzmagać siły pracownic, zwiększać odporność ich organizmu.

Warunkiem skuteczności akcji wychowania fizycznego jest z jednej strony jaknajszerszy jej zasięg, a więc dobra organizacja, z drugiej strony zaś właściwy dobór ćwiczeń, dostosowany do potrzeb poszczególnych zawodów i rodzajów zatrudnienia.

Sprawą najtrudniejszą w organizacji wychowania fiyzycznego wśród robotnic fabrycznych jest przełamanie ich bierności, wywołanej brakiem czasu, zmęczeniem, oraz małem stosunkowo wyrobieniem społecznem.

Robotnice w bardzo niewielkiej tylko liczbie należą do organizacyj zawodowych, czy też ideowych.

To też, jeśli nawet organizacje zawodowe zajmują się trochę sportem, organizują go przedewszystkiem dla swych członków-mężczyzn.

Organizacje ideowe natomiast, chociaż nieco więcej może uwagi poświęcają sprawie wychowania fizycznego wśród kobiet, mając jednak w pierwszym rzędzie inne cele do spełnienia, nie mogą zbyt wielkiej wagi nadawać temu zagadnieniu.

W tej sytuacjj więc państwo musiało podjąć i podjęło inicjatywę organizacji wychowania fizycznego wśród robotnic fabrycznych.

Akcję wychowania fizycznego na tym terenie zainicjował i prowadził Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i przysposobienia Wojskowego, przy pomocy Ministerstwa

Opieki Społecznej i inspekcji pracy, zainteresowanych ochroną zdrowia robotnicy.

Akcja ta jest w założeniu swem powszechną. Brać w niej mogą udział wszystkie robotnice, niezależnie od poglądów społecznych czy politycznych, niezależnie od przynależności do takich czy innych ugrupowań czy organizacyj.

Wychowanie fizyczne ma na celu jedynie podniesienie żdrowia i sprawności fizycznej kobiet pracujących.

Licząc się z trudnościami w realizacji postulatów wychowania fizycznego, oraz z różnorodnemi potrzebami robotnic, zastosowano dwojakiego rodzaju metodę: ćwiczeń fizycznych podczas krótkich, specjalnie w tym celu zorganizowanych przerw w pracy, wyliczonych do czasu pracy, oraz ćwiczeń i gier poza godzinami pracy.

Rzecz oczywista, że obie te metody, stosowane równolegle, dałyby razem jaknajlepsze wyniki, każda z nich jednak napotyka na odrębne trudności.

Organizacja ćwiczeń fizycznych podczas przerw w pracy przeprowadzana jest w ten sposób, że w ciągu kilku, czy kilkunastu minut (najczęściej 10-ciu) robotnice wykonywują szereg specjalnych ruchów, dostosowanych do rodzaju ich pracy. Przy pracy, wykonywanej w pozycji siedzącej i nachylonej (np. szwaczki), dobiera się ruchy, któreby pobudziły rozwój mięśni tułowia, barek, brzucha i raczej w postawie stojącej. Natomiast robotnice zmęczone pracą w ciągłym ruchu muszą mieć ćwiczenia typu rozluźniającego, częściowo w postawie leżącej lub siedzącej.

Ze względu na krótki okres przerwy, przeznaczonej na ćwiczenia, odbywają się one na salach pracy i w zwykłych ubraniach roboczych.

Celem zastosowania tej metody była chęć wprowadzenia powszechnego wychowania fizycznego dla robotnic, niezależnie od stopnia ich zainteresowania tą sprawą lub też ilości wolnego czasu od zajęć domowych poza godzinami pracy.

Z drugiej strony zaś, niemniej ważnym z punktu widzenia ochrony zdrowia robotnicy, jest tu moment zastosowania przerw w pracy, które bezwątpienia przyczynią się do zmniejszenia zmęczenia robotnicy, natomiast bez jakiejkolwiek szkody dla przedsiębiorstwa.

Nie ulega bowiem wątpliwości, że robotnica, mniej zmęczona, na skutek przerw w pracy, będzie pracować lepiej i wydajniej, pracę zaś swą wykona ze zmniejszonym wysiłkiem.

Niestety zarówno ze względu na trudności techniczne, jak również i z uwagi na złe warunki higjeniczne w wielu salach fabrycznych ćwiczenia fizyczne podczas przerw w pracy wprowadzone, muszą być bardzo powoli i ostrożnie.

Organizacja ćwiczeń fizycznych poza godzinami pracy ma również swoje dodatnie i ujemne strony.

Ćwiczenia te mogą odbywać się w znacznie lepszych warunkach w odpowiedniej sali, lub na dobrem boisku, ze względu na dłuższy okres czasu, przeznaczony na ćwiczenia (godzina zamiast 10-ciu minut) mogą być odpowiednio lepiej postawione.

Niestety jednak największą trudność stanowi tu brak czasu robotnic, które po skończonej pracy w fabryce, muszą się zajmować pracą w domu i dla których niemożliwem jest często przeznaczenie nawet 2-ch czy 3-ch godzin tygodniowo dla celów osobistych. Niezależnie od trudności organizacji obu form wychowania fizycznego, o wartości zarówno jednej jak i drugiej formy, przesądza sposób prowadzenia ćwiczeń i właściwy ich dobór.

Nie jestem fachowcem w tej dziedzinie i nie do mnie należy szczegółowa analiza tego zagadnienia. Metody wychowania fizycznego, wzorce ćwiczeń ustala powołany do tego Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, który będzie z pewnością szukał metod najwłaściwszych, zarówno w drodze eksperymentu, jak i zapożyczania ich z zagranicy.

Chciałabym tu podkreślić raz jeszcze jaknajmocniej, że dobrze zorganizowane wychowanie fizyczne może stać się poważnym czynnikiem w walce ze szkodliwemi wpływami pracy zarobkowej, może wpływać dodatnio na ogólne wzmocnienie i uodpornienie organizmu robotnicy oraz przeciwdziałać zniekształceniom i zmianom w organizmie wywołanym poszczególnemi rodzajami pracy.

Wychowanie fizyczne, mojem zdaniem, ma inne jeszcze niemniej doniosłe znaczenie — przez czynniki psychiczne, jakie z sobą wnosi.

Robotnica zmęczona pracą w wiecznym pośpiechu w huku i zgiełku maszyn, robotnica — zgnębiona beznadziejną szarzyzną swojej pracy — drobne, nic nie znaczące ogniwo w skomplikowanej maszynerji wielkiej fabryki — zostaje nagle przeniesiona na boisko lub salę gimnastyczną i świat się dla niej odmienia. Nabiera oddechu, wyprostowuje zgarbione plecy, przestaje być pionkiem w fabryce, przestaje pracować dla kogoś, ćwiczy dla swojej tylko przyjemności, zapomina o troskach, kłopotach, bawi się, śmieje— odnajduje siebie.

Te chwile radości i odprężenia psychicznego z pewnością nie kończą się wraz z zejściem z boiska. Uczestniczka ćwiczeń wnosi je następnego dnia na salę fabryczną — pracuje chętniej, łatwiej, z mniejszym wysiłkiem psychicznym— ciesząc się z góry, że za kilka godzin lub dni, znów będzie ćwiczyć, znów przyjdzie moment rozrywki i zabawy.

Kto wie, czy ten właśnie rezultat wychowania fizycznego nie jest bodaj ważniejszy, niż wpływ jego bespośredni na poprawę zdrowia robotnicy, co w dzisiejszych warunkach jej pracy i bytu jest bardzo trudne do osiągnięcia.

STANISŁAWA MIANOWSKA

Rola kobiety w kształtowaniu idei kultury sportowej

W powodzi pięknych myśli, wygłoszonych przez Szanowne Prelegentki i Prelegentów, w wyczerpującem ujęciu tematów, obrazujących to lub inne zagadnienie związane z wychowaniem fizycznem i sportem, przewijał się jeden wątek myślowy, uwypukłał pewien zasadniczy moment, czem jest i czem być winna kultura sportowa w kształtowaniu ciała i psychiki kobiecej, w jej rozwoju intelektualnym i społecznym?

Ja chcę do tego samego tematu podejść z przeciwnej strony i zapytać?

Czem jest i czem być winna kobieta w rozwoju i kształtowaniu idei kultury sportowej?

Mamy już poza sobą okres najbujniejszego rozrostu haseł, związanych z wychowaniem fizycznem i sportem, okres wielkiego entuzjazmu, jakiem zawsze otacza społeczeństwo rzeczy nowe i lansowane po raz pierwszy, okres zapału — który niejednokrotnie przewyższał nasze możliwości realizacyjne. Okres, który przyniósł nam w dorobku takie cenne pozycje: jak wspaniale rozbudowany aparat państwowo-organizacyjny, jak CIWF, jak cały szereg innych objektów sportowych, a z zakresu wiedzy wiele zdobyczy naukowych.

W sporcie kobiecym mamy również poza sobą okres walk ze ślepą maskulinizacją sportu kobiecego, walk o własny aparat organizacyjny, o własne metody, o własne instruktorki, o własne oblicze sportu kobiecego, walk, które przeważnie kończyły się naszem walnem zwycięstwem. I zdawać by się mogło, że już nic nie stoi na przeszkodzie, aby to co było wyczynem pojedyńczych jednostek, czy grup, stało się udziałem szerokich mas kobiecych. Że wkroczyłyśmy obecnie w drugą fazę rozwoju wychowania fizycznego i sportu, fazę jaknajszerszej realizacji jego haseł, w której sprawdzianem postępu będzie wymowa cyfr, jak przedtem liczba zdobytych placów pod boiska i przełamanych uprzedzeń.

Już jednak w zaraniu realizacji powszechności sportu kobiecego, spotkałyśmy się z wielką opornością i obojętnością z jaką przyjmuje kobieta nasze poczynania, a stan dzisiejszy wych. fiz. i sportu kobiet — jakkolwiek bardzo wiele zdziałano już w tej dziedzinie, nie jest współmierny z tym wielkim zasobem sił, jaki został w ten cel przez miarodajne czynniki włożony.

Liczba kobiet uprawiających wychowanie fizyczne i sport nie przekroczyła jeszcze 150 tysięcy a jest nas przecież 15 milj.

Kiedy się nieco krytycznie przyjrzy stosunkowi naszego społeczeństwa kobiecego, do spraw kultury sportowej, można by go podzielić na dwa odłamy:

1-szy. Stosunkowo nieliczny, który interesuje się zagadnieniami wych. fiz. i sportu z pobudek czysto egoistycznych i to zacieśnionych wyłącznie do wartości ściśle zewnętrznych.

2-gi. Przytłaczający swą liczebnością, któremu te sprawy są całkiem obojętne i dalekie.

Poza temi odłamami stoi pewien odsetek kobiet, które istotnie tę kulturę sportową kształtują i szerzą, i takich które są jej wyraźnemi antagonistkami. Do nich na nieszczęście wych. fiz. i sportu, zaliczyć należy większość jednostek, przodujących naszemu życiu kulturalnemu i umysłowemu.

W związku z tym stanem rzeczy, ponad wszystkie inne bolączki naszego życia sportowego wysuwa się jedno zasadnicze pytanie. Dlaczego???

Pytanie to uzyskało wiele mniej lub bardziej trafnych odpowiedzi, nie zostało jednak rozwiązane całkowicie.

Mówi się o tem, że kobieta dlatego tak tępo reaguje na hasła wych. fiz. i sportu, że: jest przeciążona pracą zawodową i obowiązkami domowemi, że: kryzys, że: psychice kobiety jest obcy wszelki wysiłek zmierzający do pokonania bezruchu naszego ciała, że: nie rozwinęliśmy jeszcze należycie własnego aparatu organizacyjnego i t. d.

Mnie się wydaje, że powód tkwi nieco głębiej. Kobieta stwarzając zewnętrzną strukturę wych. fiz. i sportu, nie wypełniła jej treścią. Wznosząc gmach kultury sportowej, nie podłożyła pod niego podwalin. Nie rozbudowała jego intelektualnej strony. Nie zrobiła prawie nic dla realizacji postulatu, wysuniętego już na pierwszym Kongresie Sportowym, a wypełnienie którego winno się było stać jej pierwszym zadaniem. Nie stworzyła własnej ideologji kierującej wychowaniem fiz. i sportem kobiet.

Nie stworzył jej również u nas i mężczyzna. Ale mężczyzna ma tutaj zadanie znacznie uproszczone: może iść po linji najmniejszego oporu. Wiedzie go na boisko instynkt walki, który, puszczony samopas, doprowadza do karczemnych bójek i zwierzęcego rozpasania, jakiego niejednokrotnie jesteśmy świadkami w naszym sporcie zawodniczym, ale sublimowany, ujęty w karby woli i dyscypliny, staje się źródłem postępków, których gesty są tak piękne niejednokrotnie, że graniczą nieomal z bohaterstwem.

Kobieta tego bodźca wewnątrz siebie nie posiada. Musi więc go szukać poza sobą. Musi swoją ideję kultury sportowej oprzeć o inne wartości. Wartości najbardziej jednak jej bliskie i najbardziej w jej psychice leżące.

Wyrośliśmy już dawno w teorji—z pojęcia ćwiczeń cielesnych. Przeszliśmy do pojęcia szerszego, pełniejszego wych. fiz. człowieka. Wyeliminowałyśmy ze sportu kobiecego pier-

wiastek współzawodnictwa, jako obcy jej psychice, jako obniżający wartość etyczną kultury sportowej. Używamy pojęcia idei sportu i wych. fiz. a jednocześnie jako bodźce, które mają pobudzić kobietę do zainteresowania się sprawami kultury sportowej, wysuwamy następujące argumenty:

Zakonserwowanie młodości. Uczucie przyjemności. Kształtność sylwetki.

Mówimy o kulturze sportowej, a jednocześnie chcemy mierzyć jej wartość rozpiętością naszych mięśni, ubytkiem na wadze i innemi sprawdzianami czysto zewnętrznemi.

Nie są to wartości, któreby się mogły stać materjałem do budowania tak szerokiego pojęcia, jak idea. Tworzywem, z którego kształtujemy pojęcie idei, może się stać coś, co uznamy za wartość bezwzględną, i to z punktu widzenia nie jednostki, ale całego społeczeństwa, narodu, ludzkości. Osobiste korzyści jednostki mogą się w tym pojęciu zmieścić, ale nigdy nie wypełnią go całkowicie treścią, nie staną się dla niego celem ostatecznym. Musimy ten cel ostateczny podporządkować innym wyższym wartościom.

Niech nimi będzie emancypacja kobiety. Zagadnienie tak niezmiernie ważne dla nas obecnie, tak w interesie nas samych leżące. W tej dziedzinie, jak słusznie powiedziała jedna z poprzedniczek naszego ruchu kobiecego, nie powiedziałyśmy jeszcze swego ostatniego słowa. A drzwi wyważone, bynajmniej nie zostały otwarte. Kobieta nie wywalczyła jeszcze sobie stanowiska jej należnego, a prąd wsteczny, dający się odczuwać w życiu politycznem i społecznem, zaczyna ją spychać i z tej, z takim trudem okupowanej pozycji. Wych. fiz. może być przecież środkiem tak niesłychanie pomocnym w tym dorastaniu życiowo-społecznym kobiety! Obfituje przecież w tyle pierwiastków, zdolnych braki i minusy psychiki kobiety uzupełnić i podciągnąć ją do sylwetki człowieka czynu: odpornego, świadomego swych celów i zamierzeń.

Podporządkujmy ją pierwiastkowi narodowemu, państwowo-twórczemu. Niech idea kultury sportowej stanie się dla

nas tem, czem jest dla kobiety sowieckiej, która magazynując swe siły w hali gimnastycznej, magazynuje jednocześnie w swej wyobraźni, ilości traktorów, czy innego dorobku z zakresu mechanizacji kraju, wypracowanego jej przez sport pomnożonemi siłami, w fabrykach sowieckich. Tylko nie wiążmy ją tutaj z ideą militaryzmu. Kobieta potrafi walczyć po bohatersku i umrzeć za ojczyznę, ale nigdy nie uwierzę w to, by mogła się stać rzecznikiem idei krwawej przemocy i gwałtu. Będzie to zawsze tylko gwałt, który zada swej naturze gwoli wielkiej miłości do kraju.

Oddajmy ją wreszcie na usługi ideałów ogólno-ludzkich n. p. pacyfizmu. Coprawda, jest to obecnie idea wybitnie niepopularna, niemniej zasadniczą apostołką tej idei winna się stać przedewszystkiem kobieta, jako ta, która daje życie, a więc i ma prawo domagać się od ludzkości rachunku niepotrzebnie zmarnowanych istnień ludzkich. Wych. fiz. które sublimuje instynkt walki, może tu odegrać rolę niesłychanie ważną.

Ale już nawet ujmując wych. fiz. i sport z punktu widzenia mniej ogólnego, z punktu widzenia osobistych korzyści jednostki, rozbudowanie jego wewnętrznej strony staje się nieomal koniecznością życiową, narzuca się całą potęgą logicznego kojarzenia pojęć. Żeby sport nie przerobił się w barbarzyństwo. Żeby radość życia, którą on nam daje, zasadniczo do którego prowadzi, nie przerodziła się w wandalizm, którego jesteśmy świadkami dość często, obserwując liczne zastępy sportowców, narciarzy, kajakowców, campingowców, zaśmiecających leśne murawy, niszczących drzewa i krzaki, zakłócających majestat i spokój natury, zgiełkiem i hałasem i sposobem swego zbliżenia do natury pozbawionym wszelkiego pietyzmu dla swej matki i żywicielki. Żeby wych. fiz. stało się istotnie wychowaniem, a nie czemś oderwanem od życia, nieopartem o żadne życiowe przykłady. Żeby idea była istotnie ideą, a kultura sportowa naprawdę kulturą.

Jest wiele przepisów omawiających ten lub inny rodzaj gry sportowej. Wiemy z całą dokładnością wiele wynosi

waga piłki do siatkówki, a ile do koszykówki, jaką rozpiętość posiada oczko siatki używanej przy grze. Posiadamy niesłychane bogactwo pomysłów w tej dziedzinie. Raz karcimy z całą surowością sposób serwowania pięścią, jako czyn brutalny i nieetyczny to znowuż po upływie 2-ch czy 3-ch lat, zalecamy go jako ten, który uznał i zatwierdził regulamin sportowy. Mówimy bardzo wiele o zachowaniu się sportowca na boisku, czy sali gimnastycznej — ale jak ta jednostka ma żyć, jaki winien być jego stosunek do świata i ludzi, o tem słyszy się znacznie rzadziej.

A przecież żądamy od wych. fiz. aby wychowywało naszą młodzież. Czemże jest jednak wychowanie? — Przekazywaniem pewnego dorobku z pokolenia na pokolenie. Czy istotnie w naszem społeczeństwie, poza teoretycznemi pracami i wywodami naszych uczonych, posiadamy z zakresu wychowawczego działania kultury sportowej na psychikę człowieka pewien dorobek życiowy, oparty o rzeczywiste przykłady, które moglibyśmy z całą odwagą przekazać młodemu pokoleniu?

Mnie się zdaje, że nie.

I jakżeby mogło być inaczej, skorośmy dotąd nie wytknęły naszej kulturze sportowej ideału. Nie mglistego i oderwanego, jakim jest pojęcie człowieka w znaczeniu ogólno-ludzkiem, ale bardziej sprecyzowanego, bardziej bliskiego naszej rzeczywistości narodowej czy społecznej, tego, ku któremu ona winna iść.

Wydaje mi się, że ujmując wych. fiz. i sport z punktu widzenia wychowawczego wciąż jeszcze popełniamy zasadniczy błąd, zbyt przeceniając jego działanie bezpośrednie. Na poparcie swego stanowiska przytoczę państwu zdanie znakomitego uczonego holenderskiego, wyjęte z jego odczytu wygłoszonego na międzynarodowym kongresie wych. fiz. i sportu w Amsterdamie. „Kultura fizyczna, jest zawsze symbolem.— Nigdy nie może być ona czemś więcej niż wyrazem, a przedewszystkiem symbolem kultury umysłowej i moralnej“. Dodam od siebie. Zależnie od wartości jakie podłożymy pod

ten symbol, takie osiągniemy rezultaty.— Do podłożenia tych wartości, zdaniem mojem powołana jest przedewszystkiem kobieta. Jako ta, której, według tradycji, pierwiastki idealistyczne są najbliższe, jako ta przedewszystkiem, która kształtuje świat, kształtując duszę swego dziecka. Aczkolwiek wpływ matki na wychowanie dziecka zmalał na tle obecnych stosunków życiowych, to jednak jak długo dom, a nie państwo będzie wychowywał dzieci, wpływ ten pozostanie zasadniczym i decydującym. Tak długo matka będzie czynnikiem przekazującym dobra kultury duchowej narodu w ich pierwszym zalążku z pokolenia na pokolenie.

Nie spotkałam wiele matek (nie wiem, może nie miałam szczęścia) podkreślających wobec swych dzieci wartości wychowawczych sportu czy wychowania fizycznego.

„Idź dziecko, synku czy córeczko, baw się, gimnastykuj. Będziesz silnym i zdrowym"...

I cóż więcej?!...

I czy należy się wreszcie temu dziwić. Jakże wpajać w dziecko wiarę w coś, w co się samej w większości wypadków nie wierzy.

I jakże mamy prawo żądać od rzeczywistości, żeby kształtowała nas, skoro śmy tej rzeczywistości nie ukształtowały wewnątrz siebie.

Reasumując to wszystko, wysunęłabym na pierwsze miejsce wśród najbardziej palących kwestji z zakresu wych. fiz. i sportu kobiet następujący postulat: sprecyzowanie naszego stanowiska wobec wych. fiz. i sportu. Pracy nad rozbudową jego intelektualnych wartości.

W związku z tem chcę jeszcze poruszyć niezmiernie zdaniem moim ważne zagadnienie, a zazwyczaj pomijane milczeniem. Stosunek naszego świata kulturalnego i umysłowego do wychowania fizycznego i sportu.

W starożytności kształtował pojęcie idei kultury cielesnej: zawodnik na stadjonie olimpijskim, młodzieniec w gaju gymnazjonu, filozof w djalogu, artysta w rzeźbie, poeta w swej twórczości; pojęcie wych. fiz. zlało się tam w jedną całość z du-

chową kulturą narodu. Zawodnik czy ćwiczący, tworzył model, artysta brał go za wzór, szukał w nim natchnienia, wypełniał go treścią, akcentując w tej treści wszystko to, co było w nim pięknego i wzniosłego i oddawał je ludziom, skierowywał na nie wzrok, niewidzącego tłumu. Dzięki temu osiągnęła idea kultury cielesnej w starożytnej Grecji wyżynę przedtem i potem nigdy nieosiągalną. Dzięki temu istotnie była czemś żywem, czemś wypływającem z głębin ducha narodu i jego ciało i duch kształtującem.

Nawet dzis choć pojęcie calocogathi stało się dla nas pewnego rodzaju mitem, realizacja tego zespolenia kultury sportowej z kulturą duchową społeczeństwa znajduje potwierdzenie w rzeczywistości.

Myślę o Anglji, o „Fair Play" który stał się do tego stopnia synonimem pewnych pojęć społeczeństwa angielskiego, że przetłumaczenie jego jest prawie niemożliwe i bezcelową byłaby zbyt pobieżna interpretacja tych dwuch słów.

Oto, co mówi o nich Kirchner w przepięknej książce o życiu sportowem w Anglji.

„Fair Play, stało się sednem etyki angielskiej, stało się czemś więcej, niż kazania duchowieństwa lub wyroki sądowe. W tych dwuch słowach jest zawarte wszystko, co angielskie wychowanie, i ich pogląd na życie uznaje za godne celu i możliwe do osiągnięcia. W pojęciu Fair Play, mieści się olbrzymia treść, i im więcej odczuwamy i zdajemy sobie sprawę z jego rozpiętości, tembardziej zbliżamy się do zrozumienia jego właściwego znaczenia, jako celu, ideału, filozofji życiowej i mądrości stanu. Każdemu sportowcowi, żołnierzowi, politykowi, działaczowi społecznemu, wreszcie przedsiębiorcy i robotnikowi, każdemu niezależnie od tego, kim on jest, program i wskazania zawarte w tych dwóch słowach mogłyby wystarczyć do nadania treści i znaczenia ich pracy i życiu".

Na tle tych słów jak wyraźnie zarysowuje się ten wielki przedział, jaki istnieje u nas między naszem życiem sportowem, a życiem kulturalnem i umysłowem naszego społe-

czeństwa. Przedział ten w miarę rozrostu wych. fiz. i sportu nietylko nie zmniejszył się, ale pogłębia się coraz bardziej.

Zwłaszcza w naszem społeczeństwie kobiecem przedział ten zarysowuje się z całą wyrazistością. Jeszcze w pracy społecznej hasła wych. fiz. i sportu, są traktowane tolerancyjnie jako te, które uzyskały aprobatę czynników państwowych, jako te, które mogą przyciągnąć tłumy potęgą swego nowinkarstwa, bez dążenia jednak do wysondowaia z nich ich głębszych wartości. Ale weźmy naszą literaturę, poezję, sztukę. Poza rzeźbą Olgi Niewskiej, i wierszami Konopnickiej cóż więcej?...

Czytamy tu i ówdzie, że „Panna X grała w tennisa, a pan Y rozparty niedbale w fotelu podziwiał miękkość jej ruchów i wiotkość jej bioder“.

„Że pani Z pojechała kajakiem z panem S i wynikła z tego zdrada małżeńska“.

Sport odgrywa rolę dekoratora, staje się niekiedy przydatnym do nawiązania intrygi miłosnej, rzadziej służy jako materjał do ciętej i uszczypliwej satyry. Ale gdzież usiłowania wydobycia z niego mocniejszych tonów, wznioślejszych akcentów, potraktowania go jako pewnego rodzaju problematu. Wszak literatura jest soczewką, skupiającą w sobie całokształt zainteresowań i żywotnych przejawów społeczeństwa — że jednym z nich jest sport i wych. fiz. nie ulega najmniejszej wątpliwości. Dlaczegóż taka obcość, taki wręcz pogardliwy i niechętny stosunek. Nie chcę być posądzoną o obskurantyzm, o chęć zacieśniania tematów literackich do jednej dziedziny życia, rozumiem, że są problemy tak aktualne, tak narzucające się swoim wyrazem, że wobec nich winny usunąć się w cień inne, te mniej istotne, te mniej ważne. Że przeżycia pani Urbańskiej jadącej furmanką na targ, czy dzieje życia Barbary, będą dla nas w ramach obecnych stosunków życiowych najbliższe, najbardziej przemawiające wyrazem swej rzeczywistości. Chodzi mi o to, żeby bodaj podczas przygodnego potrącania o tematy sportowe nasza literatura

potraktowała je jako coś, co nie tylko ma wartość dekoracyjną, ale i głębszą; wkraczającą w dziedzinę naszej psychiki.

Fragment z powieści angielskiej o przeciętnej wartości literackiej:

Bohater powieści dwudziestokilkoletni mężczyzna, popada w kolizję z prawem. Więzienie i oczekiwanie na sąd, którego wyrok ma zadecydować o jego losie. Z losami bohatera jest związany ściśle los dwojga istot: jego matki uwielbiającej syna jedynaka i narzeczonej, która go kocha całą potęgą pierwszej wiośnianej miłości. Obie cierpią rozpaczliwie — każda jednak jakże inaczej. W dniu rozprawy sądowej stara lady stojąc w oknie swego pałacu, patrzy na rozpostartą w dole murawę i myśli — jak dobrze byłoby leżeć na niej i nie żyć, i nie wiedzieć już o niczem, nie przeżywać tej straszliwej hańby, jaka za parę godzin może zacięży na jej dziecku.

O tej samej porze młoda dziewczyna kreśli list. — Mamo idę na rozgrywkę tennisa. Przyjdę o trzeciej i pójdziemy do sądu.

Idzie na kort tennisowy i mówi do siebie. — Będę grała dobrze. Muszę wygrać. Muszę być spokojną.

Proszę sobie wyobrazić ten sam fragment powieściowy w interpretacji naszych literatek? Dziewczyna albo łkałaby rozpaczliwie, albo popadła w odrętwienie, albo poszła do kościoła i błagała o litość moce niebieskie.

I ten sam postępek w opinji naszego społeczeństwa. Kobietę, która w dniu rozstrzygającym dla losu najukochańszego jej człowieka poszłaby na kort tennisowy, pływalnię czy ślizgawkę, odsądzonoby od czci i wiary, jako istotę pozbawioną serca i wyzutą z wszelkich uczuć. Nikt nie uwierzyłby temu, że czyni ona to dla uzyskania równowagi duchowej.

Po przeczytaniu takiej powieści w umyśle czytelnika budzą się refleksje.

A więc istotnie ten sport, to wychowanie fizyczne, to nie jest tylko bezmyślne machanie rakietą czy czemś innem,

to jest coś więcej, w danym wypadku środek do uzyskania równowagi ducha. I kiedy w przyszłości w życiu czytelniczki nastąpi taki sam proces załamania wewnętrznego czy przeżycia destrukcyjnie wpływającego na psychikę, kto wie, czy pamięć nie przywiedzie jej przed oczy, postaci angielskiej dziewczyny zdążającej z rakietą w ręku na kort, i czy ona nie pójdzie jej śladem. Taki jest bowiem związek między życiem a literaturą, że literatura dostarcza tematu, twórczość ten temat przetwarza, wydobywa z niego jego całą poezję i mądrość i daje tą mądrość ludziom, a szary człowiek z tłumu według tej mądrości kształtuje swoje życie, swoje pojęcia.

Proces ten nie zaszedł niestety w tworzeniu naszej rzeczywistości sportowej, i w związku z realizacją pierwszego postulatu kształtowania intelektualnej strony wych. fiz. i sportu wysuwa się na czołowe miejsce postulat drugi: zniesienia przedziału jaki istnieje między naszem życiem intelektualnem a sportowem przez zainteresowanie sprawami wych. fiz. i sportu tych, którzy są najbardziej powołani do tworzenia jego wewnętrznej strony jako jednostki kierujące naszem umysłem i duchem. W realizacji tych dwuch postulatów, w ich syntezie, spełni się to, czego domagamy się od wielu lat bezskutecznie, a czego zaistnienie uwarunkuje należyty i celowy rozwój kultury sportowej. Wyrośnie z gleby ogólnej kultury narodu — ideologja sportowa.

Leżą przed nami karty, na których kobieta musi skreślić z zakresu ideologji sportowej swe credo. Im na głębszych podstawach ją oprze, im szersze zakreśli jej granice, tem większą rękojmię posiądzie jej powszechności, a nadewszystko długowieczności. Żyjemy w epoce wielkiego materjalizmu dziejowego, ale i jednocześnie wielkiej tęsknoty za ideałami. Ten materjalizm ciąży już człowiekowi nieznośnie i kto wie, czy nasza epoka nie graniczy z epoką, która go przekreśli całkowicie, i zwróci się ku czemuś skrajnie przeciwnemu.

Kobieta winna wobec wych. fiz. i sportu wypełnić rolę, którą niejednokrotnie wypełniała w dziejach naszej kultury

narodowej, wobec myśli twórczych i wielkich poczynań — tchnąć weń duszę. A, że ta dusza nie jest tylko frazesem ukutym na poczekaniu przez entuzjastów wych. fiz., poza przykładami, które możemy zaczerpnąć z dziejów Grecji starożytnej, w teraźniejszości z życia społeczeństwa angielskiego, poza wywodami wielkich uczonych udowadniających tak niezbicie ten wielki związek jaki zachodzi między ciałem a duszą, a winien zachodzić między kulturą duchową i cielesną człowieka, niech nam posłuży jako przykład, bliska nam wszystkim pracującym nad kulturą sportową postać Elli Björksten, reformatorki gimnastyki kobiecej, która tak cudownie w swoim życiu i swej twórczości tę ścisłą łączność wykazuje.

Na pierwszej stronicy jej książki, poświęconej zagadnieniom gimnastyki kobiecej, a więc zdawać by się mogło nawskroś materjalistycznej, której każdy wiersz tchnie gorącym umiłowaniem naszej powłoki cielesnej, olbrzymią troską o jej rozwój, o jej piękne ukształtowanie, czytamy następujący dwuwiersz wyjęty z utworu Goethego „Zdumiewająca jest potęga ducha nad ciałem — duch przeto winien panować“.

KAZIMIERA MUSZAŁÓWNA
Członek Rady Naukowej W. F.

Niewystarczalność ideowa i organizacyjna

Hasło umasowienia sportu to chyba jedyna teza, łącząca bez wyjątku wszystkie obozy zwolenników, bez względu na cele sportowi przez obozy te przypisywane i bez względu na sposoby, jakiemi teza ta jest przez nie realizowana.

Umasowienia sportu domagają się wszystkie czynniki, wszystkie instytucje i wszelkie organizacje, działające w sporcie bezpośrednio lub pośrednio. Na tym jednym punkcie panuje zgodność zastanawiająca, tembardziej znamienna, że przecież niemal we wszystkich innych sprawach, wyrastających dokoła sportu, obserwujemy nietylko niezgodność, ale wręcz wrogość poglądów.

Umasowienia sportu domagają się przedewszystkiem ortodoksalnie zawodnicze kluby sportowe, choć niełatwo w rzeczywistości łączą to hasło ze swoją praktyką, która sprowadza się coraz częściej i coraz wyraźniej do skupiania tylko młodzieży obiecującej, do kierowanie tylko zawodnikami, do okazywania opieki wydatnej i kosztownej tylko elicie zawodników. Mimo to — przez te sfery głoszone hasło umasowienia sportu jest szczere, wypływa z pełnej świadomości, że talenty sportowe wykryć można tylko wtedy, jeśli się dysponuje masą młodych zawodników, jeżeli jest z czego

wybierać, jeśli skontrolować można uzdolnienia sportowe na szerokiej płaszczyźnie wielkich liczb jednostek, uprawiających ćwiczenia sportowe.

Jeżeli w tej sferze propagatorów sportu obserwujemy wspomniany wyżej konflikt pomiędzy hasłami a praktyką, to mamy tu do czynienia z nieporozumieniem, które dotąd przez organizacje czysto sportowe nie zostało rozwiązane i do którego z tej racji jeszcze wrócę.

Umasowienia sportu domagają się czynniki państwowe, w których interesie leży produkowanie zdrowych i silnych obywateli. Wychowawcy poprzez sport pragną osiągnąć prócz usprawnienia fizycznego młodzieży jeszcze i pomyślny wpływ na kształtowanie charakterów. Higjeniści i eugenicy w drodze ćwiczeń sportowych spodziewają się wyników pozytywnych w zakresie poprawienia rasy, wzmocnienia odporności organizmu na niedomagania i choroby. Społecznicy nie bez racji liczą na to, że sport jako rozrywka zdoła wyrugować, a przynajmniej w znacznej mierze zastąpić rozrywki niekulturalne, szkodliwe pod względem fizycznym i moralnym, szkodliwe nietylko dla jednostki, ale i dla społeczeństwa.

Z tego krótkiego bynajmniej niewyczerpującego przeglądu czynników, zainteresowanych w szerzeniu sportu, łatwo zdamy sobie sprawę, jak rozliczne przypisywane są sportowi cechy, mogące, pozytywnie kształtować człowieka i jak dalece — wskutek tego — powszechność ćwiczeń cielesnych leży zarówno w interesie państwa, jak społeczeństwa.

Zanim przejdę do dalszego toku rozważań, z nakreślonej sytuacji wynikających, pragnę wyjaśnić, w jakiem znaczeniu używam słowa sport, nie zmieniając go na słowa — „kultura fizyczna" nawet wtedy, kiedy mam na myśli nie sport zawodniczy, a właśnie — ćwiczenia sportowe, pojęte jako rozrywka, przyjemność, zabieg higjeniczny czy współczynnik zdrowia.

Używam słowa „sport", kładąc znak równania do kultury fizycznej, właśnie dlatego, że to słowo „sport" domaga

się pewnej rehabilitacji. Zniechęceni w pewnej mierze do sportu zawodniczego, jesteśmy skłonni wyrzec się terminu „sport“ wtedy, kiedy nie mamy na myśli zawodnictwa, kiedy myślimy o — kulturze fizycznej. Sądzę, że nie mamy racji, rezygnując z tego słowa i oddając termin ten do dyspozycji wyłącznie zawodnictwu. Słowo „sport“, szersze w swojem znaczeniu od pojęcia kultury fizycznej, pochodzi od starego francuskiego wyrazu „désport“ i oznacza dosłownie: „rozrywkę, zabawę, grę“. Słowo to odnajdujemy poraz pierwszy w encyklopedji angielskiej Webstera w r. 1882 z komentarzem następującym:

„sport — czynność, która darzy rozrywką i radością, która polepsza stan zdrowia“.

Jakże więc dokładnie słowo „sport“ w swojem tradycyjnem znaczeniu odpowiada temu, czego domagają się dziś od sportu wychowawcy, społecznicy, czynniki państwowe i wreszcie — my sami, poszczególne jednostki, poszukujący w ćwiczeniach sportowych wzmocnienia organizmu, zwiększenia sprawności, a przez sprawność fizyczną — wzmożenia sprawności życiowej, wreszcie — doznania rozrywki i przyjemności. I jak daleki jest od tak pojętego sportu dzisiejszy sport zawodniczy, szczególniej w swojem wydaniu maksymalnem, wcelowanem w wyniki rekordowe.

I dlatego, sądzę, słowo „sport“ jako synonim kultury fizycznej, powinniśmy zatrzymać dla siebie, a sport zawodniczy dla odróżnienia winniśmy nazywać „zawodnictwem“.

Rzecz prosta, kiedy mówimy o umasowieniu sportu — nie mamy na myśli sportu zawodniczego, lecz myślimy o sporcie w tem jego istotnem znaczeniu, w którem tkwią czynniki zdrowia i rozrywki. I w tem też znaczeniu terminu tego nadal używać będę.

Wysiłki zbiorowe, jakie dotąd podjęto w różnych krajach w kierunku umasowienia sportu, dadzą się podzielić na kilka etapów rozwojowych.

Pierwszy etap stanowi niewątpliwie działalność klubów sportowych, których zadanie początkowo bynajmniej nie spro-

wadzało się wyłącznie do propagowania zawodnictwa. Kluby sportowe w założeniu swojem powołane zostały do życia właśnie dla celów kultury fizycznej, dla oderwania człowieka od ujemnych wpływów życia miejskiego, dla wzmocnienia jego organizmu i dla dostarczenia mu rozrywki taniej, przyjemnej i zdrowej.

Rozwój klubów sportowych sprawił, że wszystkie korzyści nie wyłączając finansowych, z zawodnictwa płynące dla klubu i dla jednostek, przerzuciły uwagę działaczy klubowych na sprawy zawodnicze. Organizacja zawodów, hodowla zawodników-aktorów, troska o publiczność, o wydobycie środków finansowych na coraz kosztowniejsze potrzeby zawodnictwa — wszystko to zaczęło absorbować władze sportowe bez reszty. Na usługi zawodników lub wybitniejszych kandydatów na zawodników klub dawał wszystko do dyspozycji. Dla elementu ludzkiego, który nie chciał czy nie mógł zawodniczyć, pozostawały okruchy udogodnień sportowych tak nieznaczne, że należenie do klubu niemal przestało być okazją do uprawiania sportu.

Mimo to, kluby sportowe zbyt przekonane o wyłączności swojej roli w szerzeniu idei sporów, nie przestawały twierdzić, że — droga do upowszechnienia sportu prowadzi tylko przez kluby. Że właśnie sport klubowy, sport zawodniczy stanowi tę szeroką bramę, przez którą wpływać będą masy do sportowania, nawet bez przymieszki zawodnictwa, że w klubie sportowym zaszczepiać się będzie wszystkim bez wyjątku zamiłowanie i poczucie potrzeby uprawiania ćwiczeń.

Wydawało się, że sport klubowy—zawodniczy ma rację i wobec tego sport ten otrzymywał wydatną pomoc od państwa, od zarządów miejskich, w formie terenów na boiska sportowe, w formie zasiłków finansowych na budowanie stadjonów i urządzeń, na utrzymanie instruktorów i t. d.

Ale i tę stawkę klub sportowy przegrał, nie wypełniając swoich obietnic. Nie tylko u nas, bo i zagranicą — instruktorzy przemianowali się na trenerów, tereny klubowe

nie doczekały się należytego wykorzystania, wskutek braku frekwencji wspaniałe tereny przeważnie stoją pustkami, a kluby sportowe nie gromadzą w swych szeregach tak licznych rzesz, aby można było mieć nadzieję, że na tej drodze nastąpi kiedykolwiek umasowienie sportu. Aby to mogło nastąpić — trzebaby zmienić kierunek prac klubowych, trzebaby zejść z wyłączności zabiegów dokoła spraw zawodniczych, a tymczasem rozwój wypadków w tej dziedzinie wskazuje raczej na nieustanny wzrost troski zarządów klubów właśnie dokoła kompleksu zawodnictwa.

Zagranica oddawna wkroczyła na linję zmiany polityki terenowej w sporcie. Niemcy, cała Skandynawja i szereg innych państw dysponują dziś poważną cyfrą boisk, stanowiących własność zarządów miast. Praktyka wykazała nieporównanie lepszą wydajność pracy stadjonów i boisk miejskich w porównaniu z klubowemi.

Ale polityka terenowa, aczkolwiek znaczny wpływ posiadająca na zwiększenie liczby sportujących osób, jeszcze nie załatwia sprawy upowszechnienia sportu. Wykazuje nam to dowolnie przykład niemiecki, gdzie rozbudowa terenów sportowych nawet miejskich tak znakomicie wyprzedziła wzrost liczby sportujących, że w dzisiejszych warunkach tereny te wykazują wszystkie cechy rozbudowy na wyrost, chociaż — gdyby sport stał się udziałem wszystkich, tereny te stałyby się niewystarczające.

I oto dziś jesteśmy świadkami niebywałej, jedynej w swoim rodzaju na przestrzeni nowoczesnej historji sportu, propagandy niemieckiej w kierunku upowszechnienia sportu. Rzecz charakterystyczna: ta propaganda, służyć mająca sprawie zdobycia mas dla sportu, dokonywuje się poprzez wykorzystywanie atrakcyjnych walorów zawodnictwa. We wszystkich gałęziach sportu odbywa się z inicjatywy państwowego komisarza do spraw wychowania fizycznego i sportów, pogoń za narybkiem zawodniczym pod ogólnie przyjętą nazwą: „poszukiwanie nieznanych sportowców“. Pod słowem — „sportowiec“ rozumie się oczywiście zawodnika, a forma poszuki-

wań prowadzi wyłącznie poprzez zawody dla niestowarzyszonych, zaopatrzone w liczne nagrody i odpowiednią reklamę.

Na tej drodze odbywa się zdobywanie nowych szeregów dla klubów sportowych, które — przyznać trzeba — pod naciskiem swego sportowego szefa państwowego przeszły z jednego na dwa tory pracy. Tor zawodnictwa podniesiony został tembardziej do jakiejś gigantycznej potęgi obowiązku i honoru narodowego. Przez zdobycie mas, sport zawodniczy łatwiej uzupełni luki w szeregach elity sportowej, z większemi szansami występować będzie na międzynarodowych terenach walki, poprzez zwycięstwa sportowe dokonywując propagandy dla potęgi, żywotności rasowej i narodowej Niemców.

Ale jednocześnie niemieckie kluby sportowe zostały wdrożone poprzez obowiązujące instrukcje, przepisy i programy, w tor pracy nad krzewieniem sportu niezawodniczego, zmuszone zostały do prowadzenia racjonalnej, systematycznej pracy nad niezawodnikami, kierować muszą ćwiczeniami sportowemi dla tych, którzy zawodnikami być nie chcą.

Najbliższe bodaj miesiące pokażą, jaki jest skutek tej generalnej nagonki niestowarzyszonych do klubów sportowych poprzez atrakcje zawodnictwa. Co do mnie — nie sądzę, aby rezultat był imponujący. Z własnych, o nieporównanie zresztą mniejszej skali, praktyk wiemy, że wszelkie imprezy zawodnicze dla niestowarzyszonych w najlepszym wypadku przynoszą klubom w darze nowych członków tylko z pośród tych, którzy zajęli parę pierwszych czołowych miejsc. Reszta pozostaje nadal obojętna, w dalszym ciągu pozbawiona zastrzyku, dopingującego do rozpoczęcia ćwiczeń sportowych.

W żadnym razie metoda ta nie może dać rezultatów, jeśli chodzi o kobiety, dla których wszędzie, choć u nas w skali może nawet wybitnej, moment zawodnictwa nie stanowi dostatecznie zachęcającego bodźca.

Rozważania dotychczasowe moglibyśmy streścić tak: powszechność jest celem, do którego w sporcie dążymy. W kierunku osiągnięcia tego celu czyniono różne próby i usiłowania, ale rezultatu zadawalającego nie uzyskano. Mimo to — zbyt wiele wartości przywiązujemy do sportu i zbyt doniosłym jest ten cel z punktu widzenia interesów jednostki, społeczeństwa i państwa, abyśmy mogli z niego zrezygnować.

Stwierdzając w tym stanie rzeczy niewystarczalność ideową i organizacyjną — przejdźmy teraz do rozważań na temat, jakich dróg próbować będziemy w dalszych naszych na tym terenie pracach.

Nie odżegnujemy się od zawodnictwa, ale pozostawiamy je na marginesie naszych sportowych trosk. Wiemy, że sport zawodniczy przyciąga tylko nieliczne jednostki, jednostki wybitne, wyjątkowo uzdolnione w tym kierunku zarówno fizycznie, jak nerwowo i psychicznie. Wiemy, że poprzez zawodnictwo nie zdobędziemy mas kobiecych dla sportu. A skoro wiemy także, że kluby sportowe dziś, bardziej niż kiedykolwiek zaobsorbowane są sprawami zawodnictwa, łatwo wyciągnąć wniosek, że organizacje te nie mogą stanowić dla nas drogi, prowadzącej do upowszechnienia sportu.

Z tych przesłanek wypływa wniosek, który pozwoli nam rozwiązać pomyślnie problem niewystarczalności ideowej w dotychczasowych naszych poczynaniach sportowych. Sport jako zawodnictwo zbyt wiele zajmował dotąd miejsca w programach ideowych. Odtąd — ideowe podłoże naszej akcji propagandowej winno się oprzeć przedewszystkiem na elementach turystyki, obozownictwa, sportu - rozrywki, sportu-przyjemności, sportu-wypoczynku, sportu-źródła sił i zdrowia. Myślę, że zdobycie praw dla tak pojętego sportu, wywalczenie zrozumienia, że sport - rozrywka nie jest niczem gorszem od sportu - zawodów, że sport - przyjemność nie zasługuje na lekceważenie, że jest pożyteczny dla dorosłego człowieka— znakomicie uzupełni, wzmocni i uskuteczni nasze propagandowe hasła, zmniejszy dotychczasową niewystarczalność ideową sportu dla kobiet.

Wydaje mi się, że nie trzeba w propagandzie sportu nadużywać haseł poważnych. Nie należy nadmiernie obciążać go walorami zdrowia ani też ustawicznie podkreślać tkwiących w nim możliwości ogólno-wychowawczych. Człowiek zdrowy nie myśli o zdrowiu, człowiek dorosły niechętnie słucha o wychowaniu go. Że ćwiczenia sportowe dać muszą więcej, niż rozrywkę, to już jest sprawa naszej pracy, pracy organizatorów, kierowniczek i instruktorek.

Jakie drogi wybierzemy dla realizacji tak potężnego hasła programowego w masach?

Zrezygnowaliśmy częściowo w toku poprzednich rozważań z klubów sportowych. Pozostają nam jeszcze dwie inne drogi: działanie poprzez organizacje społeczne wszelkiego typu i celów, oraz — poprzez odrębne, specjalnie w tym celu tworzone stowarzyszenia. Jest jeszcze trzecia droga: wprowadzenia sportu w wielkie skupiska kobiet pracujących, wchodząc ze sportem bezpośrednio na teren ich warsztatów pracy. Ale o tej drodze mówi na tym kongresie specjalnie pani inspektorka Miedzinska, więc tego tematu poruszać nie będą.

Organizacje społeczne wszelkiego typu i celów mogą traktować sport tylko jako cel uboczny, jako uzupełnienie swojej szerszej i na innej platformie prowadzonej działalności. Ale tę uboczną działalność prowadzić powinny zarówno dla dobra swoich członkiń, jak i w interesie własnej organizacji, która dzięki sportowi może przyciągać liczniejszy materjał ludzki i materjał ten łatwiej otrzymać, zwiększając korzyści, przez organizację członkiniom dostarczone.

Nie jest to droga ani łatwa, ani też wyczerpująca nasze możliwości upowszechnienia sportu. Istniejące stowarzyszenia społeczne gromadzą niewielki odsetek kobiet, a w dodatku — zdajemy sobie sprawę z trudności przełamania oporu w tym kierunku istniejącego. Napotkamy tu zresztą trudności organizacyjne i techniczne, które wpłyną ujemnie na rezultaty naszych usiłowań.

Tworzenie własnych, specjalnie sportowych organizacji wydaje mi się drogą najszybciej do celu wiodącą. Będą to stowarzyszenia, których zadanie sprowadzi się do dostarczenia swoim członkom taniej rozrywki sportowej, które będą dysponować siłami instruktorskiemi, odpowiednim sprzętem, siecią terenów sportowych, własnym aparatem administracyjnym i propagandowym, obliczonym na zdobywanie nowych członkiń, na nieustanną akcję wśród niestowarzyszonych. Będą to organizacje, których zadania sprowadzać się będą nietylko do tego, żeby stwarzać swoim członkom najszersze możliwości zażywania sportu — rozrywki na okres krótkich wolnych godzin powszedniego dnia. Organizacje te muszą istnieć w ścisłym związku z turystyką, która jest też tylko rozrywką, a przecież — kryje w sobie olbrzymie możliwości pożytków dla człowieka. Organizacje te muszą myśleć o nowych koncepcjach wykorzystywania urlopów, stwarzając nowy typ miesięcznego czy dwutygodniowego wypoczynku letniego. W tej dziedzinie mieszczą się zarówno wszelkiego rodzaju włóczęgi turystyczne, jak i przeróżne typy obozów rozrywkowo-wypoczynkowych, które lansować można i trzeba zamiast schematu pensjonatów, jak wreszcie — kuracja sportem, dotąd niewychodząca poza ramy pomysłu.

Takie organizacje powinny być odpowiedzią praktyczną dla wszystkich tych osób, które szukają — wzmocnienia sił fizycznych, ucieczki od nerwowości miast, rozrywki, wolnego oddechu na świeżem powietrzu, odpoczynku. Takie stowarzyszenia powinny prowadzić ćwiczenia sportowe nietylko dla swoich członków, lecz również—dla niestowarzyszonych, dla ludzi przychodzących z ulicy, ćwiczących doraźnie za jednorazową minimalną opłatą, ćwiczących doraźnie dla zdobycia POS-u, bo i to jest droga, prowadząca do upowszechnienia sportu poprzez szczepienie zamiłowania.

Naturalnie, tak pomyślane organizacje musiałyby dysponować odpowiedniemi terenami. Ale tereny te nie muszą być własne, może właśnie boiska miejskie czy państwowe mogłyby tu oddać największe usługi.

Sądzę, że tak pomyślane organizacje sportowe w sensie— krzewienia kultury fizycznej — miałyby największe szanse w zrealizowaniu doniosłego postulatu — upowszechnienia ćwiczeń sportowych, że zażegnałyby naszą dotychczasową niewystarczalość organizacyjną.

MARJA ZAWODZIŃSKA

Wychowanie Fizyczne jako element Wychowania Obywatelskiego

W teoretycznej walce o nowy ideał wychowawczy człowieka danego okresu czasu, nauka idzie o krok w tyle za życiem. Dlatego przeciętna jednostka jest przygotowana do życia dnia wczorajszego, a z życiem współczesnem pozostaje w stałej walce, w ciągłej kolizji. I to jest trudność nieprzezwyciężona, bo życia prześcignąć nie można, a historja tylko w części „jest posłuszną woli ludzkiej".

Każdy wiek przynosi ze sobą nowe wartości, nowe ideały, twórczość w swym ciągłym postępie wprowadza nowe kierunki społeczne. W każdym okresie do innego życia trzeba człowieka przygotować. Wczoraj było wychowanie narodowe, dziś obywatelskie, czy społeczne, a co jutro przyniesie w swym pędzie twórczości, tego przewidzieć nie możemy.

Stwierdzając pewną trudność w dostosowaniu metod wychowawczych do prądów współczesnych, chciałbym tem mocniej podkreślić znaczenie wychowania fizycznego, w całokształcie wychowania, jako środka dającego wartości trwałe, niezależne od przemijających kierunków społecznych, wartości podstawowych w życiu każdej jednostki, w życiu każdej grupy. Można takie czy inne cechy wychowania fizycznego podkreślić mocniej w dostosowaniu do hasła dnia, ale całość będzie dawała wartości zawsze aktualne.

Zgodnie z współczesnym kierunkiem wychowawczym chciałabym podkreślić te momenty w wychowaniu fizycznem, które mają znaczenie dla dzisiejszego wychowania obywatela.

Zakładając, że wychowanie fizyczne jest elementem wychowania obywatelskiego, należy rozpatrywać je z dwóch punktów widzenia: pewne działy wychowania fizycznego dla kształtowania uczuć obywatelskich, będą miały raczej pośrednie znaczenie, inne, np. turystyka, będą miały znaczenie raczej bezpośrednie.

Jeśli chodzi o grupę pierwszą, to będzie to suma wszystkich ćwiczeń (gry, gimnastyka, sport), które będą wpływały na kształtowanie się pewnych cech charakteru. Grupa ta będzie miała specjalnie wielkie znaczenie dla jednostek w wieku młodszym. W okresie szkoły powszechnej, a nawet średniej, stosunek człowieka do państwa kształtuje się powoli, raczej podświadomie. W tym okresie tworzenia pojęć, zaczyna budować się życie wewnętrzne, zaczyna gruntować się charakter. Przez obserwowanie ludzi i życia, człowiek zaczyna tworzyć swój światopogląd. Światopogląd ten będzie w ścisłej zależności od jego wewnętrznego samopoczucia, od jego spojrzenia na świat, od otoczenia, od pewnych właściwości charakteru. Znacznie potem przyjdzie dopiero świadomość przynależności do grupy, a wślad zatem dopiero rozumienia istoty państwowości, zrozumienie stosunku do państwa. I zależnie od przesłanek nadany będzie kierunek wychowaniu.

To też w tym okresie wieku wychowanie fizyczne odegra w wychowaniu jednostki pierwszorzędną rolę.

Pierwsza niejako podstawowa w wychowaniu rzecz, jaką daje wychowanie fizyczne, to radosne nastawienie do życia. Radość ta wynika z obcowania z przyrodą, z ustawicznego ruchu, z możności wyładowania energji w grach i w zabawie, radość wynika z oderwania człowieka od monotonji codziennego życia, absorbując na pewien czas w zupełności umysł beztroską radością. W takiej atmosferze musi wyrastać człowiek pełen entuzjazmu do życia, a co za tem idzie, pełen zapału do pracy. Bo tylko człowiek posiadający radosny sto-

sunek do życia, będzie jednostką czynną i twórczą — bo potrafi ocenić wartość życia.

Radość wychowania fizycznego ma ponadto źródło w zwycięstwie. W pierwszym rzędzie w zwycięstwie nad sobą samym, w pokonaniu wewnętrznych trudności, zrazu drobnych jak lenistwo, lęk czy tchórzostwo, potem innych bardziej zasadniczych. Pozatem ogromne poczucie radości z zwycięstwa nad przestrzenią i czasem. Bo to jest właściwość natury ludzkiej, że źródłem największej radości jest zwycięstwo i to zarówno natury wewnętrznej, jak i zwycięstwo nad zewnętrznemi przeciwnościami. Zyskując mocniejszą postawę duchową, niewątpliwie będzie się zmagał z trudnościami życia o wartości wewnętrzne, a następstwem tego będzie zdobycie odwagi w przeciwstawieniu się światu w walce ze złem o prawdę. Bo zwycięstwo choćby drobne upaja i popycha do walki o nowe.

Druga ważna rzecz jaką zdobywa się przez wychowanie fizyczne, to umiejętność ciągłego wysiłku, co jest niesłychanie ważne dla naszego społeczeństwa. Adam Skwarczyński mówiąc o czynie, powiedział, że historja naszego narodu wykazuje, że brak nam umiejętności systematycznej pracy i wskutek tego dzieje nasze składają się „z zbiorowych natchnień i zbiorowych obłąkań"; dorywcze większe czyny w większości czyny jednostek, czy małych grup, a brak ciągłego czynu w życiu codziennem, czynu całych zespołów.

Wychowanie fizyczne powinno i może być tą szkołą wysiłku. Ma rzucić światu nowe prawa życia i w nowym rytmie budować człowieka, którego znamieniem będzie wola, wysiłek i moc, co jest integralną częścią ćwiczeń wychowania fizycznego. Ćwiczenia fizyczne zmuszają do wysiłku, a człowiek zapalając się do nich, automatycznie zdobywa się na coraz większy wysiłek, dając zwłaszcza w grach i ćwiczeniach zespołowych, maksimum umiejętności, maksimum siły. Z czasem umiejętność wysiłku zdobędzie się na własność, stanie się integralną częścią myśli i wszelkich poczynań — a wtedy pracę wykonuje się z układem całej energji — pełnego wysiłku.

W życiu społecznem umiejętność ta jest niesłychanie ważna. Jednostka nie umiejąca pracować w tempie dnia dzisiejszego, szybko znajdzie się na końcu, pociągając za sobą opóźnienie w postępie całej grupy do której przynależy.

A XX wiek nie czeka i nie pomaga. Z nieubłaganą zaciętością narzuca tempo Nowego Świata i kto nie wejdzie w jego rytm, z pogardą zostanie odrzucony od zwartego szeregu pracowników wielkiej budowy.

I cały szereg innych cech niezbędnych w życiu społecznem wyrabia wychowanie fizyczne. Karność grupowa, odpowiedzialność za własny odcinek pracy jak również za pracę całej grupy, umiejętność współpracy, organizacji pracy i cały szereg innych, których niepodobna teraz omówić — a które dadzą jednostce sprawność w dostowaniu się do wymagań dzisiejszych. Wysunęłam tylko ważniejsze podstawowe momenty, stanowiące pośrednią wartość w wychowaniu obywatela.

Z drugiej strony, jak zaznaczyłam, wychowanie fizyczne daje wartości bardziej bezpośrednie w wychowaniu obywatelskim. To głównie turystyka. Bezpośrednie zetknięcie się z krajem, z jego kulturą, bogactwem naturalnem, z pomnikami historycznemi, — będzie podstawą racjonalnego stosunku obywatela do państwa. Niech młodzież przejdzie całą Polskę wszerz i wzdłuż, niech zobaczy swój kraj od Tatr po sine bałwany morza. A w wędrówce tej lepiej zrozumie dzieje narodu, niż po przestudjowaniu tomów najlepiej napisanej historji — bo znajdzie ślady krwi na pobojowiskach wsród grobów rozsianych po całej Polsce, bo zobaczy trwałe pomniki wielkich myśli i czynów, genjalnych porywów. Zobaczy wielkie warsztaty nieustannej pracy i nieskończone uprawne pola. I sumując te wszystkie wysiłki, zrozumie znaczenie i wielkość współdziałania, zrozumie kierunek pracy państwowej i zarazem zrozumie jak wielką wartość ma każda para rąk w tej olbrzymiej robocie. Niewątpliwie widok ogromnego dorobku przeszłości rozpali w młodzieży wielką żądzę czynu. Nie

może być gorszą od przeszłych pokoleń i przyszłości musi zostawić ślady konkretnych czynów. Przegląd roboty całego społeczeństwa, wskaże jej dziedziny pracy najbardziej pilnej. To uaktywnienie oparte na uczuciowym stosunku do państwa, związane jest ściśle z poczuciem pewnej dumy narodowej, żeby państwo nasze stało w rzędzie państw przodujących. I obok tego wyniknie zapał do wiedzy. Bo pod wpływem otoczenia, pod wpływem piękna i przeżyć emocjonalnych, dusza człowieka otwartą jest na przyjmowanie, na wchłanianie wiedzy, żeby dla swoich przeżyć znaleźć głębsze podstawy.

Mówiąc o znaczeniu wychowania fizycznego nie można pominąć dużego znaczenia jego dla jednego z pierwszych oobowiązków obywatelskich, jakim jest obrona państwa. W stosunku do stale uprawianego wychowania fizycznego okres dwuletniej służby wojskowej będzie znikomą częścią zaprawy do trudów życia wojskowego. Przez wychowanie fizyczne zyskuje młodzież tężyznę i hart ciała, które staje się mocnem i odpornem na wszelkie trudy. Bo przywykła spać pod namiotem, czy nawet gołem niebem, bo w wędrówkach wiatr był jej bratem, a deszcz i żar słońca przekuły ją w hartowną stal. Zżyła się z przyrodą, zna jej tajniki, i w terenie nie spotka niespodzianek. A poczucie wytrzymałości fizycznej, poczucie zżycia się z terenem, da jej odwagę i wiarę we własne siły, w swe możliwości.

Ale szczególnie ważnym czynnikiem wychowania obywatelskiego, będzie wychowanie fizyczne dla pracowników fizycznych, zarówno zatrudnionych w fabrykach, czy w drobnym przemyśle, jak i bezrobotnych. Mimo dość mocnej akcji społeczno-oświatowej, całe zastępy ich stoją poza nawiasem życia kulturalnego. Ujścia dla swojej energji szukają w brukowej powieści, niezdrowym flircie, siedząc w dusznych mieszkaniach, czy spacerując po nieskanalizowanych ulicach. W takiej atmosferze nie może być mowy o zrozumieniu pracy dla państwa. Bo ludzie ci dalecy są od radości życia, tak jakby słońce, powietrze i żywiczna woń lasu,

były przywilejem innego świata. Jakby do tego mieli prawo tylko wybrańcy losu. I wychowanie fizyczne spełni tu rolę pierwszego wychowawcy społecznego i obywatelskiego.

Na zakończenie chciałabym raz jeszcze podkreślić, że znaczenie wychowania fizycznego leży w tem, że wartości jakie daje są na każdy dzień. Zmienią się prądy społeczne, zmienią się kierunki wychowawcze, będzie się tworzyć coraz to nowych ludzi. W ciągłym szukaniu nowych dróg — ta jedna się nie zmieni nigdy — lecz pozostanie zawsze wielka w swej aktualności.

MARJA UKLEJSKA
Dyrektorka Gimnazjum.

Wychowanie fizyczne w ogólnem wychowaniu człowieka

Gdy przyszły historyk wychowania przystąpi do charakteryzowania naszej epoki, będzie miał dużo do powiedzenia. Napisze — niewątpliwie — o reformie szkolnej, która objęła cały świat, może zatrzyma się nad istotą tej reformy w Polsce — obszernie wyjaśni, jak to „maszynizm" wpłynął na kształtowanie programów nauczania i metod... Wyczerpująco także przedstawi dziwne zjawisko, że oto w tej epoce, tak bardzo przenikniętej troskami społeczno-ekonomicznemi i ekonomiczno-ustrojowemi, że w tej epoce tak wszędzie i na każdym kroku mówi się o wychowaniu, i że jednocześnie ze wzrostem miast i przyśpieszeniem tempa życia — rozszerzyło się i wzmogło wychowanie fizyczne.

Przestało się już mieścić w książkach pedagogicznych i w dziecięcych pokojach, w ordynacjach lekarskich i letniej „wileggiaturze" ludzi zamożniejszych, ale — wyrwawszy się z uwięzi teorji, na której tłukło się po pałacowych pokojach — wkroczyło na szeroki gościniec życia. Zajęło plac przy zbiegu dwóch ruchliwych ulic i zamieniło go na ogródek dziecięcy i na rozległym górskim stoku zbudowało schronisko wycieczkowe. Na części rozparcelowanego majątku stanął piękny budynek kolonijny,—na polance wyrosły namioty,—

a w domach, daleko, na krańcach miasta czekają schludne kryte baseny do pływania.

Tak jest już dzisiaj. Ale za lat kilkadziesiąt, to we wszystkich szkołach Europy będą natryski, których używać będą wszystkie dzieci,—prewentorja pomieszczą całą młodzież chorowitą i wątłą, by ją wypuścić zdrową i odporną na trudy życia... Słowem, pisząc o naszej epoce, historyk wychowania stwierdzi: od tego czasu dopiero zaczyna się pewne i prawdziwe wychowanie człowieka. Przedtem, od zagadnień wychowania moralnego i intelektualnego zwracano się do zagadnień wyrabiania ciała, hartowania go i usprawniania, od 20-go wieku prowadzi się zupełnie harmonijnie lekcje, poświęcone zagadnieniom teoretycznym, obok lekcji usprawniających praktycznie i lekcji gier ruchowych, i nikt —mówiąc o wychowaniu wogóle, nie pomija gier ruchowych ani sportów.

Istotnie: prawdziwą zdobyczą, pedagogiki naszych czasów jest poważne ustosunkowanie się do wychowania fizycznego i uwzględnienie go w stopniu wyższym, niż dotąd i w szerszym zakresie. Oto wychowanie fizyczne obejmuje dłuższy okres życia ludzkiego (niż to było dawniej) i szersze grupy społeczne.

Na to zjawisko wpłynęły — zdaje mi się — następujące czynniki:

1) uspołecznienie naszego myślenia, to znaczy ujmowanie zagadnień życia, nie w oderwaniu, lecz w związku z podłożem społecznem;

2) rozwój takich nauk, jak fizjologja, psychologja, higjena i zmiany, które one wniosły w nasze istotne poglądy;

3) chęć ucieczki człowieka współczesnego od dzisiejszego życia, którego tempo i treść wyraźnie nas męczą.

To, iż zdrowie, siła, zręczność, jakaś tajemnicza, magiczna „żywotność“ czasów dawnych, a „odporność organizmu“, jak dziś mówimy, gwarantują człowiekowi, jako jed-

nostce, lepsze, sprawniejsze wykonanie pracy — to nigdy nie ulegało wątpliwości. Zdobyczą czasów nowszych natomiast jest przekonanie, iż największem bogactwem w każdem państwie, w każdem społeczeństwie są właśnie ludzie. Naturalnie przedewszystkiem ich charaktery; niemniej też ich organizmy, a więc ich mięśnie i zdrowe serca, ich sprężyste ruchy i dokładne narządy zmysłów. One wszystkie gwarantują większą sumę pracy, wykonanej przez zespół, przez społeczeństwo; gwarantują również większą ilość dni, przepracowanych przez jednostkę, a mniejszą ilość dni przechorowanych. Ponieważ każdy dzień choroby kosztuje, przeto należy dążyć do zmniejszenia czasu choroby, a zwiększenie czasu zdrowia.

Wytwórczość jednostek, a więc ich psychiczna i fizyczna zdolność do pracy stanowi o bogactwie narodowem, w najszerszem znaczeniu tego wyrazu.

Taki pogląd wyprowadza zagadnienie wychowania fizycznego z ram jednej warstwy, a czyni je zagadnieniem naprawdę społecznem i ogólnem. W myśl tego poglądu jednostka nietylko sama pracuje na siebie i sama się utrzymuje, ale stanowi część bogactwa społecznego, lub społecznego ciężaru; od społeczeństwa bierze środki utrzymania, gdy jest chora — gdy zaś jest zdrowa, daje nam pewność udziału w obronie i współdziała w jego procesie ewolucyjnym.

W powyższy sposób ujmowano ciało ludzkie, jako: a) narzędzie pracy, narzędzie sprawnego działania jednostki i b) jako czynnik gospodarstwa społecznego.

Jednak współczesne nauki: fizjologja, higjena i psychologja, dziwnie współdziałając z tendencją człowieka do zmiany trybu życia zajęły się poważnie badaniami nad zależnością pomiędzy różnemi zabiegami fizycznemi i stanem zdrowia jednostki, a jej psychiczną postawą wobec życia i ludzi. Zaobserwowano olbrzymie różnice w zachowaniu się chociażby dziecka chorego i zdrowego.

Dziecko chore marudzi, myśli tylko o sobie, innych nie widzi prawie — gdy dziecko zdrowe odznacza się przed-

siębiorczością wobec życia, ma dużo pogody, jest serdeczne i ufne. A znowu dziecko rekonwalescent jakże fantastycznie wiele „chciałoby", a jak dla tego ogólnego (formalnego) chcenia nie może znaleźć celu! Ba — nawet dziecko, które ma dużo okazyj do ruchu i spaceru, jest zupełnie inne, niż drugie, któremu brak ruchu i przestrzeni. Nietylko w usposobieniu dziecka tak odbijają się jego fizyczne warunki.

Inaczej myśli i czuje, inaczej tworzy swoje plany życiowe człowiek przepracowany, niż ten sam, gdy jest wypoczęty. Jakże inną postawę psychiczną mają ci sami nasi znajomi w mieście, a inną na wakacjach — w pensjonacie, w którym codziennie są cztery dania na obiad (z czarną kawą!) i w którym otwiera się „lufcik" „na całą noc, chyba, że deszcz pada" myślą kategorjami miejskiemi, widzą dużo trudności w codziennem życiu i łatwo tracą humor — w obozie i na wycieczkach — kiedy to cali i ciągle żyją w najbliższym kontakcie z przyrodą — czują się bliscy prawdziwie „wszystkiemu co żyje", i nie znajdują w sobie skłonności do martwienia się.

Nietylko warunki „fizyczne" wpływają na usposobienie, ale również przeżycia „psychiczne" wywierają wpływ na organizm człowieka. Zmartwienie działa obezwładniająco, radość i spokój psychiczny zapewniają równy rytm naszemu organizmowi i wykonywanej przezeń pracy. Ileż to razy człowiek rozgniewany, wzburzony, czy zdenerwowany—idzie na przechadzkę, czy na boisko, by się uspokoić. Nie pozwala sobie myśleć o swem przeżyciu, nikt go nie pociesza, jedynie ruch i powietrze działają kojąco, powracają mu równowagę psychiczną i spokój.

Trudno zaiste odgraniczyć zmiany, zachodzące w organiźmie od zmian w nastroju, w usposobieniu, zarówno w naszym aparacie odbiorczym świata, jak i w aparacie, dążącym do zmiany świata, w naszym aparacie woli. Wnikając w te sprawy, umacniamy się coraz bardziej w opinji, że nas — jako całość — tworzą zarówno elementy fizyczne, jak psychiczne. My, jako t. zw. osobowość, zależymy nietylko od

zmian, zachodzących w psychice, ale także od zmian, które zachodzą w organiźmie. Takimi, jak jesteśmy, jesteśmy dzięki organizmowi, którym zajmuje się lekarz oraz dzięki temu aparatowi, który bada psycholog. I w ten sposób stwierdzamy, że ciało jest biologicznym składnikiem osobowości. Są w niem tesame tendencje, które zawsze przyznajemy psychice; a mianowicie: tendencja do zachowania się, do istnienia, oraz tendencja do rozwoju, która wyraża się we wzrastaniu, osiągania dojrzałości, piękna i innych właściwości ponad miarę.

Jeśli ujmujemy ciało ludzkie, jako biologiczny składnik osobowości, a więc jako składnik, przez który wypowiadamy się w życiu i przez który znaczymy coś w biologji, to wychowanie fizyczne staje się integralną częścią wychowania równie doniosłą, jak wychowanie t. zw. moralne czy intelektualne. Wychowanie fizyczne bowiem współdziała w tworzeniu się osobowości ludzkiej. Oddziaływa przytem na człowieka w sposób bardzo dyskretny, — bo że ruch, postawa, trening fizyczny i t. p. elementy wychowania fizycznego mają wpływ także na moralną stronę człowieka — tego młodzież nie wie, nie podejrzewa, nie podnosi przeto buntu ani sprzeciwu wobec tych praktyk wychowania fizycznego.

Gdy w książkach o „kształceniu postępowania“ autor (Saxby) mówi o charakterze i o jego wyrobieniu, wymienia nietylko szereg czynników psychicznych, ale też czynniki fizyczne, które jak powietrze, ruch, pożywienie, obfitujące w witaminy — oddziaływują na naszą psychikę. Istotnie — można chyba stwierdzić, iż ruch, ruch na powietrzu, przebywanie w lesie, wśród pól, na obozach, że to wszystko a) wytwarza w człowieku wielką radość i b) przywraca równowagę wewnętrzną, zachwianą przez dzisiejsze warunki życia.

Radość, o której mowa, jest radością w znacznej mierze funkcjonalną, to znaczy: jest następstwem działania z powodzeniem. Człowiek cieszy się, że rozbił namiot, że przebiegł

100 mtr, że odniósł jakikolwiek podobny sukces; nie bierne doznawanie, ale czynna, zdobywcza postawa wobec życia, ale przełamanie trudności, przezwyciężenie przeszkód — są źródłem tej radości.

W radości tej odczuwamy też poczucie swobody, rozluźniają się — czujemy to wyraźnie — sztuczne naciski życia, a pozostaje jedynie przyroda i — sam człowiek w niej. Wówczas następuje misterjum, odczuwamy, jako zanik granicy między przyrodą a nami i jako rozszerzenie terenu naszej ekspansji. Czujemy swobodę.

Nie należy zarozumiale twierdzić, że dopiero my rozumiemy wpływ wychowania fizycznego na psychikę ludzką. Rozumiano go i dawniej, ale ujęcie tego wpływu było zupełnie inne. Dawniej uważano, (co było w zgodzie z ówczesnemi kierunkami, panującemi w psychologji), iż pewne określone ćwiczenia fizyczne wywołują w człowieku określone stany, a z biegiem czasu określone dyspozycje psychiczne. W poważnych pracach można spotkać się z twierdzeniem, .iż pochód równoważny np. wyrabia w człowieku odwagę, a gry drużynowe solidarność i inne uczucia społeczne.

Czy wynikałoby z tego, iż — chcąc wychować człowieka odważnego i zarazem społecznego, należy ćwiczyć go w pochodach równoważnych i zaprawiać do gier drużynowych. Naturalnie stanowisko takie byłoby bardzo niebezpieczne. Bo każda dyspozycja psychiczna wyraża się w różny sposób i choćby wymieniona odwaga jest zupełnie inna na boisku, zupełnie zaś inna w dniach grozy, klęski i szerzącego się defetyzmu, jeszcze zaś inną jest odwaga, dzięki której przyznajemy się do omyłki, czy do popełnionego błędu t. zw. odwaga cywilna, nie można przeto mówić ściśle o jakiejś odwadze wogóle. Następnie: jeśli człowiek zmienia się, to zmienia się jako całość i ocena zmiany, która u nas zachodzi, zależy od całego zespołu cech psychicznych, składających się na daną jednostkę. Zarówno dane ćwiczenie wpływa na poszczególne jednostki w zależnosci od zespołów psychicznych, jakie w nich występują, jak też zdobywana

cecha, np. odwaga, inaczej wyraża się u poszczególnych ludzi, zależnie od ich indywidualności.

Nie można tych zagadnień nadmiernie upraszczać. Przecież gdyby prawdę głosiły różne artykuły, wyliczające długie szeregi cech psychicznych, zdobywanych przez odpowiednie ćwiczenia fizyczne, to sportowcy, czy wychowawcy fizyczni powinni być najszlachetniejszymi i najbardziej społecznymi ludźmi, najtęższemi charakterami, powinniby odznaczać się najlotniejszą inteligencją. Tymczasem praktyka życia wskazuje, że tego rodzaju twierdzenia nie można—conajmniej generalizować. Wiemy, że człowiek, zdolny do wysiłku w biegu, niezawsze potrafi wydobyć z siebie wielki wysiłek umysłowy — a człowiek precyzyjnie wykonywujący ćwiczenia gimnastyczne — wcale nie musi być dokładny w całem życiu.

I psychologja i pedagogika współczesna badają zagadnienie i metody przenoszenia nawyków z jednej dziedziny życia psychicznego na inną i na całe życie psychiczne. Jak dotąd — wiemy, że ta sprawa jest ogromnie skomplikowana, oraz, że musimy wywierać wpływ bardzo wielostronny, jeśli chce sią osiągnąć wielostronne, szerokie i trwałe wyniki.

Na miejsce dawnego „kształcenia cech“, czy rozwoju „właściwości pożądanych“ uważam, że z dużo większą ścisłością należy powiedzieć: wychowanie fizyczne ma wielkie znaczenie w ogólnem wychowaniu człowieka i wywiera decydujący wpływ na kształtowanie się osobowości.

Znaczenie wychowania fizycznego polega na tem, że ono:

1) jest jednem z największych i powszechnie dostępnych źródeł radości;

2) nam, którzy żyjemy w wysokiem psychicznem napięciu, daje prawdziwe odprężenie;

3) zbliża do siebie ludzi;

4) daje — w wysokim stopniu — wyrównanie niepowodzeń życiowych.

Radość jest w życiu człowieka konieczna. Człowiek szuka jej instynktownie tak, jak roślina szuka gleby, odpo-

wiedniej dla swego rozwoju. W życiu, pracowitem i pełnem trudności — zwraca się do tych momentów, które dadzą im zapas nowej energji. Na tem właśnie polega znaczenie radości, iż ona daje człowiekowi bezpośrednie odczucie wartości życia, a przez to budzi energję, chęć do pracy. Radość, dostarczana przez wychowanie fizyczne jest nadto — jak wspomniano już — radością funkcjonalną i jako taka, pogłębia w człowieku wiarę w siebie. Człowiek próbuje się trenować; w czasie tego treningu, biegu, marszu czy podobnego ćwiczenia poznaje równo zasięg swoich sił, który jest często większy, niż przypuszczał, a także przekonywa się, iż ból, trud, których tak bardzo obawiał się w życiu dotychczasowem, można przezwyciężyć. Że mu takie poznanie daje duże korzyści — to chyba jasne. A więc: daje mu poczucie własnej mocy; gdy życie zawodowe czy rodzinne daje mu poznać tylko własne braki i niedociągnięcia, gdy niepowodzenia w pracy przygnębiają go — ćwiczenia fizyczne dają sposobność powodzenia. Czasem pierwsze prawdziwe powodzenia zawdzięczają dzieci ćwiczeniom fizycznym. W ciągu tych ćwiczeń, rozochocone ruchem i faktem, iż coś im się jednak wiedzie, znoszą zadany ból w sposób dzielniejszy, niż to zdarza się im w innych okolicznościach i przekonywują się, że wobec trudu można mieć postawę odważną. Takie doświadczenia całkowicie przemieniają postawę jednostki wobec życia, budzą w niej bowiem pragnienie i wolę zwyciężania.

Nam, żyjącym ciągle poważnie, taka radość jest bardzo potrzebna. Ale wobec tego poważnego, nerwowego życia wychowanie fizyczne spełnia jeszcze inną rolę: oto staje się odprężeniem... Następuje to na skutek tego, iż ćwiczenia fizyczne, pochłaniając nas całkowicie, odrywają nas od życia codziennego.

Na wycieczce, czy obozie przestajemy być śpieszącymi się lekarzami, nerwowo pouczającymi czy martwiącymi się nauczycielami.... a zaczynamy żyć zupełnie innem życiem. Nazwałabym je „rzeczywistością fikcyjną". Zdaje się nam

wtedy, że niema nic ważniejszego, nad zagadnienie czy namiot dosyć dobrze okopany, czy uda się gra polowa i kto w niej zwycięży, lub — czy w schronisku dostaniemy jeszcze porcję bigosu... Troski miejskie, zawodowe i rodzinne giną na jakiś czas w naszej świadomości, natomiast zostają dopiero co wymienione „doniosłe" fikcje.

W tem, że ćwiczenia fizyczne, sporty, obozy nie mają służyć naszym celom zarobkowym, a że nas zarazem całkowicie pochłaniają fizycznie i psychicznie — w tem mieści się wielkie znaczenie wychowania fizycznego. „Bajka" jaką jest dla człowieka dorosłego godzina siatkówki, czy lekkiej atletyki, „poemat fantastyczny", jakim jest obóz lub dłuższa wycieczka, dają tem zupełniejsze odprężenie, zapomnienie i odpoczynek, że w tych „utworach" sami jesteśmy aktorami.

Ci zaś, którzy z nami dzielą trudy i radości wspólnej zaprawy sportowej czy wspólnego obozu, stają się nam prawdziwie bliscy. Wypływa to stąd, iż z kolegami sportowymi mamy wiele wspólnych przeżyć. Razem baliśmy się czy dopisze nam pogoda, razem cieszyliśmy się naszemi postępami, tyle razy okazywaliśmy sobie pomoc i współczucie, tyle razy doznawaliśmy zachwytu, oklaskując piękne wyniki sportowe i — podziwiając zachód słońca. Nie jest pewnem, czy ćwiczenia sportowe sprzyjają rozwojowi dyskusyj teoretycznych i „światopoglądowych", natomiast jest zupełnie pewne, że dostarczają uczestnikom wspólnych przeżyć emocjonalnych. Wspólne zaś przeżywanie uczuć bardziej ludzi łączy, niż wyjaśnianie poglądów teoretycznych, bo w dziedzinie uczuć mniej się jedni od drugich różnimy, niż w dziedzinie życia intelektualnego.

Czy wynikałoby z naszych rozważań, że wychowanie fizyczne nie kryje w sobie błędów i że można je stosować w dowolnej formie? Nie—naturalnie, że nie! Wiemy wszyscy o niebezbieczeństwie, powiedzmy, zawodnictwa, o spotykanej jednostronności zainteresowań, o zacieśnianiu zainteresowań.

Ważniejszem jednak, niż wyliczanie niebezpieczeństw, wydaje mi się wskazanie chociaż paru stron dodatnich i po-

danie wielu uwag, co i jak czynić należy, by wychowanie fizyczne a) osiągnęło te rezultaty, tak doniosłe dla ogólnego wychowania i b) by stało się powszechne.

a) Wydaje mi się oto rzeczą konieczną głębokie uwzględnienie wychowania fizycznego w ogólnem programie wychowawczym szkoły, w sposób jaknajbardziej integralny. Na osobach, rozumiejących rolę wychowania fizycznego, leży obowiązek, by wprowadziły zagadnienie wychowania fizycznego do ogólnych rozważań pedagogicznych szkoły, ochronki, internatu. To ze strony „pedagogów wogóle".

Z drugiej strony wychowawcy fizyczni powinni pogłębiać swoje wykształcenie psychologiczne, pedagogiczne i społeczne, aby potrafili cele i metody wychowania fizycznego ujmować na tle celu i metod ogólnie obowiązujących w wychowaniu refleksyjnem.

Należy — dalej — dążyć do tego, aby młodzież wstępująca do gimnazjum, a więc po sześciu klasach szkoły powszechnej, posiadała już pewien zakres wiadomości z higjeny, by także rozumiała znaczenie wychowania fizycznego. Tak samo kurs higjeny w gimnazjum, a zwłaszcza w liceach pedagogicznych, powinien szeroko ujmować nietylko zasady higjeny biernej (wystrzeganie się chorób), lecz także zasady higjeny czynnej (hartowanie i uodpornianie się organizmu).

b) Najważniejszą jednak rzeczą będzie niewątpliwie wszczepianie potrzeby ćwiczeń ruchomych w jaknajszerszych warstwach. Rozpoczynanie ćwiczeń ruchowych bardzo wcześnie da bezpośrednie przyzwyczajenia w tym kierunku; tworzenie kół, klubów, kompletów w fabrykach, warsztatach, biurach i innych zakładach pracy — pozwoli dorosłym poznać radość ruchu i może przekona o jego skuteczności dla własnego samopoczucia i dla wykonywanej pracy.

Budzenie potrzeby wychowania fizycznego jest sprawą naprawdę najważniejszą. Gdy bowiem człowiek

poczuje w sobie silną potrzebę w jakimś kierunku, wytęża inteligencję i nie szczędzi żadnej formy wysiłku, by tę potrzebę zaspokoić.

Taksamo ma się rzecz z ćwiczeniami ruchowemi i z całem wychowaniem fizycznem.

Gdy szary człowiek raz odczuje ich silną potrzebę, zacznie ją zaspokajać. Wówczas każdy pusty placyk zamieni na ogród dla dzieci — w każdej szkole zbuduje natryski, które będą stale funkcjonowały — wszystkie dzieci wyśle na kolonje czy do sanatorjów—wogole: zorganizuje życie na nowych podstawach.

Wówczas dopiero przyszły historyk wychowania wypisze o naszej epoce to wszystko, co jest naszem marzeniem i do czego chyba się zbliżamy.

Dr. med. JADWIGA TITZ

Nasze postulaty w dziedzinie Obozownictwa

Obozy w świecie wychowania fizycznego stały się hasłem dnia, stały się nieodzowną składową wychowania fizycznego, a nawet dzięki swym walorom wybitnie wychowawczym — wychowania młodzieży wogóle.

Na terenie obozu daje się najlepiej wydobyć wartości wychowania fizycznego, jako czynnika, mającego potężny wpływ na stan zdrowia i walory jego, kształtujące nietylko ciało, lecz ducha i charakter. Ćwiczenia fizyczne, sport i gry sportowe, poza sprawnością fizyczną, zręcznością i siłą, wyrabiają odwagę, przytomność umysłu, koleżeńskość, odpowiedzialność gromadną za czyn drużyny, lojalność i uczciwość w walce oraz pobudzają do szlachetnej rywalizacji.

Warunki życia obozowego wymagają wprowadzenia tych zasad, które wpaja się młodzieży na ławie szkolnej, tych których się uczy na boisku.

Życie gromadne w obozie jeszcze bardziej wymaga koleżeńskości, uspołecznienia, zrozumienia konieczności podporządkowania swych spraw sprawom gromady. Stałe obcowanie ze sobą, wspólna praca, przeżycia i przygody w tych samych warunkach ludzi o różnych sposobach myślenia, o różnych wymaganiach i często z różnych środowisk, po-

zwala na wzajemne oddziaływanie, wyrabia charakter i uczy współżycia z innemi ludźmi.

Zbigniew Trylski w swej książce o obozach mówi: „Obóz — to wzór małego społeczeństwa, którego jednostki łączy zdecydowana świadomość przynależności do jednej grupy, jakby w rodzinie, oddziaływanie wzajemne jest silne i wyraźne, wszyscy mają jeden cel, do którego dążą, a życie wspólne wymaga podporządkowania się, współpracy i podziału pracy. To małe społeczeństwo stwarza też takie warunki, takie sytuacje, które potem w życiu podobnie będą się powtarzać, tylko w większej podziałce".

Obóz więc pozwala na wyrobienie lub zrozumienie pewnych cnót obywatelskich, koniecznych w życiu społecznem.

Poza temi walorami czynnik wychowania fizycznego w obozie jest uzupełniony innemi jeszcze czynnikami, które wpływają na hart ducha i ciała. W obozie jest możność wykorzystania działania świeżego powietrza, dobroczynnego wpływu światła, słońca i wody, zahartowania skóry w czasie wiatrów i słot.

W obozie mogą wypocząć nerwy nadszarpnięte troskami życia codziennego, tu można się nauczyć, jak należy sobie radzić z drobnemi niepowodzeniami i jak te wszystkie przeciwności okraszać humorem i śmiechem.

Tem się tłomaczy, że ci, którzy raz zakosztowali rozkoszy obozowych, marzą o chwili, gdy znów będą mogli doń wrócić.

Doniosłość czynników życia obozowego dla życia ciała i ducha, wymaga, by zagadnienie tworzenia obozów było ujmowane umiejętnie, by przyświecał im pewien plan i zrozumienie celów, do których się dąży, typy bowiem obozów mogą być różne, zależnie od założenia, jakiemu mają służyć, pomimo, że wszystkie mają charakter wspólny — wychowawczy.

Przedewszystkiem należy określić pojęcie wyrazu „obóz", gdyż słowo to często jest używane niewłaściwie. Otóż, w pojęciu ścisłym, obozem nazywa się pomieszczenie pewnej

grupy osób w namiotach lub szałasach, zamieszkiwanie zaś pod dachem, w jakichś zabudowaniach, w szkołach, wielkich barakach — jest kolonją. Jak widać, jest więc zasadnicza różnica w warunkach mieszkaniowych pomiędzy właściwym obozem a kolonją, co też należy wziąć pod uwagę przy określaniu kwalifikacyj zdrowotnych uczestników, jadących na obóz. W pojęciu zaś szerszem utarło się nazywać obozem kolonję o ile tryb życia, regulamin, założenie i cele kolonji nie różnią się niczem od właściwego obozu. Co do czasu trwania obozem nazywa się, według niektórych autorów, zamieszkiwanie w namiocie powyżej 5 dni, krócej trwające biwakowanie nosi charakter raczej wycieczki z obozowaniem.

Dzielą się one na parę zasadniczych typów, zależnie od celów, jakim mają służyć.

I. Najdawniej znanym u nas typem obozu jest „obóz harcerski", którego głównym zadaniem jest wyrabianie w uczestnikach samodzielności i samowystarczalności przez jaknajdalej posunięte obywanie się bez obcej pomocy, a więc przez własnoręczne wykonywanie wszystkich robót w obozie. Obozy te są tworzone z nielicznych grup młodzieży, bliżej ze sobą zżytych (drużyny, zastępy), co pozwala na ograniczenie do minimum rozkazów zgóry, a wydobycie cech indywidualnych i inicjatywy uczestników.

II. Późniejszym tworem są obozy, których celem jest (przez wyszkolenie) przerobienie jakiegoś zgóry ułożonego programu, t. zw. „obozy wyszkoleniowe".

Do tych obozów należą:

1) obozy Przysposobienia Wojskowego których program ma na celu zapoznanie uczestników z nowoczesnemi metodami obrony, pomocy rannym, służby łączności i t. d.

2) obozy Wychowania Fizycznego, w których chodzi o osiągnięcie pewnego wymaganego minimum wyrobienia sportowego, zapoznania się z zasadami gier sportowych, organizacją ośrodków wychowania fi-

zycznego; są to obozy przeważnie dla osób mających zostać instruktorami w ośrodkach wychowania fizycznego;

3) obozy dokształcające dla nauczycieli różnych dziedzin; do tych należy zaliczyć też obozy dla szkół powszechnych, jako uzupełnienie szkolnego programu wychowania fizycznego, jako zakończenie całorocznej pracy nad wych. fiz. młodzieży szkolnej.

Obozy te o wyraźnie nakreślonym programie pracy mają na celu wdrożenie młodzieży opuszczającej szkołę do życia obozowego i zaprawienia jej do organizowania swego dnia jaknajkorzystniej dla zdrowia, sprawności cielesnej i ogólnego rozwoju.

4) obozy, mające na celu wychowanie obywatelskie uczestników, zapoznawanie ich z obowiązkami obywateli, z ustrojem państwowym i społecznym, z geografją i etnografją kraju i t. d.

III. Trzecim typem obozu będą obozy robocze, obozy pracy. Te ostatnie znane są w Harcerstwie, gdy drużyna w celu zarobkowym (dla swych członków lub drużyny) wykonywała pewne prace za opłatą na zasadzie umowy z pracodawcą. Ostatnio ten typ obozów rozwija się w nieco odmiennej formie w wielu krajach, jako jedna z prób zaradzenia kryzysowi na rynku pracy. Mają one na celu w obecnych warunkach dać rzeszom młodzieży bezrobotnej pracę i należytą opiekę moralno-wychowawczą. Do takich należą także obozy pracy, zapoczątkowane niedawno w Polsce.

IV. Kategorję odrębną tworzą obozy wypoczynkowe, których celem jest danie szerszym masom możności spędzenia wolnego czasu czy urlopu na warunkach najdostępniejszych pod względem materjalnym, w bliskim kontakcie z przyrodą i pod dobroczynnym wpływem życia obozowego. Organizowanie takich obozów ma często na celu wykorzystanie wypoczynku dla zaznajomienia się uczestników z jakąś dzielnicą kraju. Takim typowym obozem był, zorganizowany

przez Ligę Morską i Kolonjalną, obóz nad morzem pod hasłem: „Poznaj i pokochaj morze, wypoczywaj nad morzem!“

Do tego typu obozów zaliczane są obozy wypoczynkowe młodzieży szkolnej, które choć często noszą tytuł obozów, są właściwie kolonjami.

Cechą charakterystyczną tych wszystkich obozów jest duża liczebność, a stąd wypływająca konieczność ostrzejszej, niż w harcerskich obozach dyscypliny. Zadanie tych obozów wyklucza całkowitą samowystarczalność, krótki zaś okres trwania obozu przy jednoczesnym, zwykle obfitym programie, zmusza do zorganizowania życia w obozie, według pewnych, zgóry obmyślonych planów, często w specjalnie budowanych barakach z koniecznemi urządzeniami, jak strzelnica, pływalnia i t. d. Pod względem więc mieszkaniowym stają się kolonjami, jednak zachowując ściśle swój charakter obozu — zostają pod mianem „obozu“. Życie w takim obozie zmusza do ścisłego przestrzegania regulaminu, punktualności, do podporządkowania się zarządzeniom swych władz, gdyż w tak dużej liczebnie gromadzie niestosowanie się do porządku nawet garstki osób — odbija się zbyt ujemnie na całem życiu obozu.

V. Zupełnie odrębną grupę stanowią „obozy wędrowne“. Tryb życia, konieczność ściślejszego doboru uczestników pod względem sił i zdrowia (ze względu na marsze i trudy); z tych to względów ograniczenie liczby osób od kilku do kilkunastu — nadaje specyficzny charakter tym obozom.

W obozach tego typu rozróżniamy obozy: nizinne, podgórskie, wysokogórskie, zależnie od terenu i szlaków, jakiemi wędruje obóz.

Pozatem istnieją obozy wędrowne, w których środkiem lokomocji są: kajak, rower, koń, wreszcie motocykl lub samochód. Obozy kolarskie i kajakowe zaczynają się rozwijać w Polsce, inne zaś w Anglji i Ameryce. Obozy tego tysą mało-zespołowe przeważnie niezorganizowane, raczej indywidualne, czasem uprawiane przez poszczególne kluby.

Ostatnio w tej dziedzinie czynione są kroki celem przeprowadzenia akcji planowej i ujęcia włóczęgostwa w ramy organizacyjne.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego od roku 1930 organizuje takie obozy.

Żaden z tych obozów nie jest idealnie „czystym“ w tym typie. W obozie Przysposobienia Wojskowego w ogromnej części programu jest uwzględniony dział wychowania fizycznego; w obozie wychowania fizycznego — dział przeszkolenia obywatelskiego i obrony przeciwgazowej; w obozach pracy — dział wychowania fizycznego i wyrobienia obywatelskiego i t. d.

Jednak przewaga tego czy innego działu w programie nadaje obozom właściwość charakterystyczną dla poszczególnego typu. Należy je szczególnie uwzględniać przy kwalifikowaniu kandydatów na obozy, biorąc pod uwagę nastawienie psychiczne i ich stan zdrowia. Np. osoby chcące wypocząć, ale jednocześnie zakosztować życia obozowego, osoby z zamiłowaniem do sportów, o zupełnym braku zainteresowania dla przeszkolenia wojskowego, po dostaniu się na obóz P.W., często nietylko, że nie stają się zwolennikami tej organizacji, a przeciwnie zniechęcają się wogóle do życia obozowego, wyobrażając sobie, iż we wszystkich obozach panuje taki sam rygor. W wypadku zaś, gdy obóz i tryb życia w nim będzie odpowiadał zainteresowaniom kandydata, przysporzy się chętnych do spędzenia wakacyj w obozie, a w wielu wypadkach, zahartowawszy się w obozach wypoczynkowych czy dokształcających — znajdą się chętni do skosztowania życia w obozie pod hasłem przysposobienia do obrony kraju.

Jeszcze większą odpowiedzialność ponoszą ci, którzy kierują kandydatów na obóz bez uprzedniego ich zbadania pod względem zdrowia.

O ile obóz jest dobrodziejstwem pod każdym względem dla osób zdrowych, nie jest on zawsze korzystny, a może być szkodliwy dla ludzi chorych lub chorowitych. Kierowa-

nie osób na obóz bez przeświadczenia, że kandydat jest zdrów i podoła zadaniom, mści się bardzo, gdyż osoby, których stan zdrowia uległ pogorszeniu na obozie, czy kolonji, a nawet osoby, chorujące przypadkowo w obozie — są złą propagandą, szczególniej, gdy chodzi o młodzież, gdyż wówczas rodzice zniechęcają się do tego rodzaju imprez, pełni obawy o zdrowie swych latorośli, spędzających wakacje w obozach.

Aby uniknać całego szeregu przykrości i mieć możność należytego wykorzystania obozu pod każdym względem i przez wszystkich uczestników, co jest możliwe tylko przy odpowiednio dobranym zespole, należy wymagać, by świadectwa lekarskie przedobozowe były nie fikcją, czy formalnością tylko, lecz dokładnym sprawdzeniem stanu zdrowia i wypływających stąd możliwości dla danego organizmu. Nie każdy bowiem brak jest przeciwwskazaniem do brania udziału w obozie; ważnym jednak tu będzie program obozu i jego założenie.

1) Obozy przysposobienia wojskowego, obozy wychowania fizycznego i obozy wędrowne, ze względu na wielkie wymagania, stawiane sprawności fizycznej, wymagają bezwzględnie zupełnego zdrowia. Przyjmowanie osób słabych i chorowitych jest zbyt dużym ciężarem w życiu i porządku takiego obozu, przyczem narażają takiego uczestnika na pogorszenie stanu zdrowia.

2) Obozy dokształcające w różnych dziedzinach mogą uwzględniać rozmaity poziom sił fizycznych i zdrowia, zależnie od programów. Obozy dokształcające z dziedziny wychowania fizycznego, pomimo przewagi materjału teoretycznego, wymagają większego doboru uczestników, niż obozy dajmy na to, mające za cel główny wprowadzenie nauczycieli w nowe programy, oraz zapoznanie ich z nowym ustrojem szkolnym. Położenie nacisku na stronę teoretyczną zmniejsza zawsze ilość godzin, przeznaczonych na wychowanie fizyczne, co słabym uczestnikom pozwala brać w nich udział bez większego zmęczenia, bądź nawet pozwala zwalniać z ćwi-

czeń osoby niezupełnie zdrowe, zadawalniając się korzyścią, jaką daje przesłuchanie wykładów i samo życie w obozie. To samo da się powiedzieć o obozach z programem wychowania obywatelskiego, czy państwowego.

3) Wymagania w stosunku do zdrowia, stawiane przez Obóz Pracy są różne, zależne od warunków mieszkaniowych (namioty, baraki) i od pracy, jaką wykonywuje uczestnik obozu. W miarę krystalizowania się form i zamierzeń tej akcji, która w obecnym stadjum organizacji i prób, jest jeszcze płynna; w miarę nowych zamierzeń w tej dziedzinie t. j. tworzenia obozów, „wyższego rzędu", o których się zaczyna dopiero mówić a które, prócz dostarczania doraźnej pracy, mają umożliwić zdobycie umiejętności i zawodu — znajdą tam pole pracy wychowawcy i lekarze, by radą ułatwić wybór odpowiedniego zawodu, zależnie od psychicznych właściwości i stanu zdrowia kandydatów dalej zaś przeciwdziałać, drogą uświadamiania i wychowania fizycznego, szkodliwościom pracy zawodowej.

Jak widzimy każdy typ obozu stawia inne wymagania kandydatom i pod względem sprawności fizycznej i pod względem zdrowia.

4) Najbardziej liberalnym pod tym względem będzie typ obozu wypoczynkowego. W tym obozie, jak w każdym innym, jest też pewien program i plan, jest konieczność zorganizowania życia obozowego, wypełnienia czasu godziwą rozrywką i wykorzystania obozu w celach pedagogicznych, współżycia wzajemnego, poznania danej okolicy czy dzielnicy, propagandy wychowania fizycznego etc.

Programy jednak tych obozów są b. elastyczne, nie są zgóry ułożone, bo nie mają nic „do przerobienia", więc mogą być układane na miejscu, uwzględniając średni poziom sił i zdrowia uczestników, zwalniając zaś z zajęć, ćwiczeń i wycieczek osoby wątłe i chorowite.

Pomimo jednak najdalej posuniętej swobody i łatwego programu, cały szereg chorób wyklucza zupełnie możność

wyjechania na obóz ze względu na bezpieczeństwo otoczenia.

Takiemi chorobami są: gruźlica otwarta, jaglica, choroby weneryczne, choroby skórne udzielające się, a nawet ze względów estetycznych choroby skóry niezaraźliwe, ale o wyglądzie odrażającym, gdyż wzbudzając przykre wrażenie w otoczeniu, również narażają na przykrość osobę chorą.

Ze względu na bezpieczeństwo osobiste uczestnika nie wolno kwalifikować osób z zapaleniem wyrostka robaczkowego, nawet w stanie nie ostrym, gdyż niewykluczony nawrót w formie ataku może wymagać natychmiastowego zabiegu chirurgicznego. Osobie z chronicznym zapaleniem wyrostka robaczkowego, lub osobie, która czuje się dobrze, ale w niedawnej przeszłości miewała ataki, można pozwolić na obóz wypoczynkowy lub dokształcający w miejscowości, znajdującej się w pobliżu szpitala z oddziałem chirurgicznym, a to celem zabezpieczenia w razie wypadku koniecznej pomocy.

Również przeciwwskazaniem do wyjazdu na obóz będzie niewyrównana wada serca, swoista sprawa płuc (gruźlica) przewlekła, nawet o przebiegu najbardziej łagodnym, ale ze stanem t. zw. podgorączkowym, z jednoczesnym (przyspieszeniem opadania krwinek) dodatnim odczynem Biernackiego.

Zapalenie nerek lub miedniczek nerkowych, zapalenie stawów, nawet w b. łagodnej formie, choroba Basedowa — są bezwzględnie przeciwskazaniem do spędzenia wakacyj w obozie.

Osoby z przewlekłem zapaleniem migdałków, ze skłonnością do zaziębień z przewlekłym zapaleniem oskrzeli, częstemi katarami nosa, z powiększonemi gruczołami chłonnemi, z wyrównaną wadą serca, z nieczynnemi zmianami w płucach, mogą jechać do obozów, w których są dobre warunki mieszkaniowe (baraki, nie namioty), a więc raczej na kolonje z programem obozów wypoczynkowych, lub o przewadze wykładów teoretycznych.

Pozostaje jeszcze duża grupa osób zdrowych, lecz nienadająca się do żadnego z wymienionych typów obozów. Są to osoby zdrowe, lecz zbyt wątłe, by podołać jakimś trudom fizycznym, mało odporne osoby, u których nie można znaleźć żadnych schorzeń, a które nie są zdrowe w znaczeniu ogólnie przyjętem.

Są to ludzie, wymagający specjalnej opieki, dla których program ćwiczeń fizycznych, układany dla zupełnie zdrowych i zbudowanych prawidłowo rówieśników, jest zbyt trudny i uciążliwy.

Młodzież ta w szkole na lekcjach gimnastyki jest często zwalniana przez lekarzy.

Na obozach ci słabi uczestnicy wnoszą dezorganizację do porządku dnia i szerzą demoralizację przez ciągłe zwalnianie się od ćwiczeń, dla nich zbyt ciężkich i nietylko nic nie zyskują, lecz przeciwnie tracą, spędzając czas samopas w rozleniwiającem nic nie robieniu.

A właśnie ten typ ludzi, szczególnie typ konstytucjonalny-asteniczny — jest materjałem najbardziej wdzięcznym dla wydobycia wartości kształtujących i leczniczych wychowania fizycznego, tylko ćwiczenia dla tych osób muszą być specjalnie dawkowane i dozorowane przez lekarzy, odpowiednio dobrane i wykonywane w nieco odmienny sposób, niż to ma miejsce przy gimnastyce zwykłej.

Prowadząc tego rodzaju ćwiczenia, miałam możność sprawdzić naprawdę niecodzienny ich wpływ na ogólny stan zdrowia i samopoczucie osób ćwiczących; widząc dodatni wpływ ćwiczeń, zaczynali ufać swym siłom i nabierali chęci do uprawiania ćwiczeń i sportów, dawniej zupełnie zaniedbanych, bo niedostępnych.

Tak samo skrzywdzoną grupą, jeśli chodzi o możliwość spędzenia czasu w obozie, są osoby ułomne; chociaż zdrowe, nie mogą one być traktowane narówni z osobami bez żadnych wad. Braki budowy uniemożliwiają im nietylko korzystanie z warunków dobroczynnych dla zdrowia, ale w obozie są szczególnie przykre, podkreślając jeszcze bardziej przepaść, jaka dzieli kaleki (ułomnych) od ludzi, normalnie rozwiniętych.

Dla tych, upośledzonych niejako przez przyrodę, powinniśmy tworzyć jeszcze jeden typ obozów — obozy wypoczynkowo-lecznicze. Ze względu na jakość zdrowia i sił zespołu, obozy takie powinny być umieszczane raczej w budynkach (barakach, szkołach i t. d.), niż w namiotach; pozatem powinny one być małozespołowe, by umożliwić lekarzowi dokładniejszą pieczę nad osobami, wymagającemi częstej kontroli, a wychowawcom znacznego indywidualizowania postępowania z niemi i stosowania w każdym przypadku odpowiednio dobranych ćwiczeń. Wogóle obozy o mniejszych zespołach, chociaż bardziej kosztowne, są bardziej korzystne pod względem wykorzystania możliwości życia obozowego, jako czynnika wychowawczo-uspołeczniającego i zdrowotnego.

Również dotychczas nie mieli możności spędzania czasu w obozach ludzie pracy, zmuszeni ze względów zdrowotnych, spędzać swój krótki urlop w uzdrowiskach. Akcja, pozwalająca na pogodzenie tych dwuch możliwości, jest już zapoczątkowana przez organizowanie obozów w uzdrowiskach; da to możność, pędząc życie w obozie, korzystać z urządzeń uzdrowiska, zabiegów i źródeł leczniczych. Mieszkanie w uzdrowisku w obozie, uzyskanie dla „obozowiczów" zniżki na zabiegi, zmniejsza znacznie koszt pobytu w uzdrowisku; umożliwi to szerokim masom korzystanie z dobrodziejstw miejscowości leczniczych, a uzdrowiskom przysporzy kuracjuszy, wielbicieli i zwolenników.

Obozy te powinny odpowiadać tym samym warunkom, o jakich była mowa przy obozach wypoczynkowo-leczniczych. Powinny być małozespołowe, dobrane pod względem poziomu kulturalnego, oraz odpowiednio umieszczane w odpowiednich budynkach, gdyż leczenie w zdrojowiskach, kąpiele, wreszcie same schorzenia, dla których chorzy będą wyjeżdżać na takie obozy, wykluczają często pobyt w namiocie. Kończąc omawianie typów obozów, muszę podkreślić konieczność położenia większego nacisku na tworzenie obozów „wodnych" dla niewiast.

Dobroczynny wpływ pływania i sportów wodnych jest

zbyt dobrze znany, żeby go jeszcze raz tu omawiać, należy jednak podkreślić wartości wychowawcze i kształtujące charakter tych sportów. Obcowanie z żywiołem uczy szybkiej decyzji, orjentacji, wytrzymałości nerwów, opanowania, hartuje ciało i ducha.

Pozatem sporty wodne są potężnym czynnikiem propagandy. Wiosła, kajak, żagiel wnoszą tyle uroku w życie, dają możność przeżycia tylu wrażeń, że porywa to i pociąga rzesze nawet tych, którzy sport i wychowanie fizyczne uważają za „zabawę dla dzieci". Nasze liczne rzeki, jeziora, morze ułatwiają nam uprawianie sportów wodnych. Powinny być stworzone ośrodki obozów wodnych, by dać możność szerokim masom poznania czaru włóczęgi po szlakach wodnych, uroku ojczystego krajobrazu i spływu do morza. Nad morzem zaś powinny być tworzone obozy żeglarskie, by nie postąpić w myśl zaleceń Imć pana Klonowicza: „chwal morze — a sam pływaj po świadomej sobie rzece", i by dać możność poznania morza nie tylko przez leżenie na plaży, ale w walce z falą i morzem, przez przeżycie tych wrażeń, jakie daje tylko żeglowanie po niezmierzonej przestrzeni wód.

Hasłem więc naszym powinno być tworzenie obozów tak różnych typów, by umożliwiły wszystkim tym, którym zdrowie pozwala, przeżyć parę tygodni na łonie przyrody, w nastroju pogody, wesela i radości.

Odrębne zagadnienie stanowią obozy dla bezrobotnych. Obozy dla „bezrobotnych" są zbytecznem podkreśleniem bolączki doby obecnej; są one wyróżnieniem bezrobotnych albo ich przywilejem, albo ich poniżeniem; najczęściej przez samych bezrobotnych jest to ujmowane raczej, jako wyróżnienie w sensie ujemnym i powoduje niezadowolenie i nieuzasadnione pretensje, nawet jedzenie „z kotła" jest uważane za coś ubliżającego, a dobre i zdrowe potrawy obozowe za „ochłapy". Nie miałoby to miejsca, gdyby w obozach obok uczestniczek z rodzin bezrobotnych, były uczestniczki opłacające bodaj minimalną sumę, a traktowane narówni

z bezpłatnemi, względnie gdyby tworząc obozy tylko dla bezrobotnych zaniechać nazwy „dla bezrobotnych”, a jako kryterjum przydziału do tego czy innego typu obozu, przyjąć wiek, wykształcenie, czy kulturę środowiska.

Ułatwiłoby to też pracę kierownikowi obozu, który ma trudne zadanie utrzymania całego życia obozu na odpowiednim poziomie, pilnowania całokształtu prac i wypełniania programu obozu, wreszcie prowadzenie działu administracyjnego i reprezentację. Musi to być człowiek doświadczony, sprawiedliwy i wyrozumiały, łatwy w życiu gromadnym a umiejący nakazać posłuch, energiczny, zamiłowany w życiu obozowym i dobrze zaznajomiony z trybem życia obozowego, z typami obozów, ich zadaniami i programami.

Wobec specjalnych wymagań stawianych kierownikom, wobec stale zwiększającej się liczby obozów, powinny być organizowane kursy dla kierowników obozów, by mieć ludzi odpowiednio przeszkolonych, gdyż niezawsze kwalifikacje dobrego kierownika szkoły, czy kolonji dla dzieci wystarczają dla postawienia życia obozowego na należytym poziomie.

Poza kierownikiem, który ma trudne zadanie prowadzenia obozu, wobec tej różnorodności zadań i programów poszczególnych obozów, wymagających od uczestnika różnych kwalifikacyj psychicznych i fizycznych, zadanie też trudne ma lekarz. Musi on orjentować się jakim warunkom odpowiada badany, na jaki obóz musi jechać, jakie ćwiczenia może uprawiać, lub jakich sportów unikać.

Dlatego dążeniem naszym powinno być zapewnienie nie tylko obozom, ale ośrodkom, wysyłającym kandydatów na obóz, opieki lekarskiej, zaznajomionej z zagadnieniami wychowania fizycznego, z uwzględnieniem działu obozownictwa i warunków życia obozowego. Dlatego należy starać się o dodatkowe przeszkolenie dla lekarzy z tej dziedziny, ale nietylko teoretyczne, ale i praktyczne, szerząc propagandę wśród lekarzy, szczególniej szkolnych i interesujących się tym zagadnieniem, do spędzenia chociażby krótkiego czasu w obozach. Często lekarz z prowincji, pomimo najlepszych chęci,

wobec ogólnej pauperyzacji, nie może wziąć udziału w kursach; należałoby więc zorganizować planową akcję, by wszystkie organizacje w danej miejscowości, zajmujące się wychowaniem fizycznym i zapełniające obozy swymi kandydatami, opłacały jednego (tego samego) lekarza i pomagały mu w jego zamierzeniach dokształcania się. Jeśli chodzi o wydatki, nie byłaby to zbyt uciążliwa pozycja przy akcji zbiorowej.

Stała kontrola lekarska członków organizacji i klubów sportowych, pozwoliłaby zawczasu usuwać te braki organizmu i choroby, które stoją na przeszkodzie do spędzenia wakacji w obozie, zapobiegłaby też wystawianiu formalnych świadectw, które lekarz zmuszony jest wystawiać, gdy mu w ostatnim dniu przed wyjazdem na obóz przysyła się do zbadania wszystkich kandydatów. Fizyczna niemożliwość porządnego zbadania całego materjału (na to potrzebny jest czas!) siłą rzeczy sprowadza takie badanie do formalistyki, z wielką szkodą i dla uczestników obozu i dla całej akcji obozowej.

Jedną z plag życia obozowego są zepsute zęby, które przy odpowiednio postawionej opiece lekarskiej, dałyby się uporządkować, szczególniej, gdyby został nawiązany kontakt z pomocą dentystyczną. Podniosłoby to warunki higieniczne a lekarza obozowego uwolniłoby od częstych skarg, na które jest często bezradny.

Jednolitość akcji w dziedzinie organizacji obozów przez odpowiednie wykształcenie i uzgodnienie poglądów w tej dziedzinie (kierowników obozu i lekarzy) ułatwiłoby pracę w obozach o bardziej dobranym zespole i pozwoliłoby bardziej celowo wykorzystać ten materjał przy opracowywaniu wciąż nowych, nasuwających się w tej dziedzinie zagadnień.

Dla ułatwienia tej pracy należy bezwzględnie ujednostajnić karty uczestnictwa, uzupełnić je społecznemi oraz opracować karty zdrowia, które powinny być wypełniane przez lekarzy, wysyłających kandydatów, a uzupełniane i dalej prowadzone przez lekarzy obozowych. Projekty takich kart załączam.

Wreszcie dla ułatwienia pracy lekarzom i organizatorom

należałoby ujednostajnić typ apteczek obozowych z wyodrębnieniem typu apteczki dla obozu żeńskiego, gdyż siłą rzeczy muszą się one różnić nieco od przysyłanych dla wielu obozów przez wojsko.

Reasumując wszystko, dochodzimy do wniosków:

1) dla osiągnięcia celu życia obozowego konieczne jest, by dla młodzieży wątłej i ułomnej organizowano odrębne obozy wypoczynkowo-lecznicze;
2) celem udostępnienia pobytu w uzdrowiskach należy dążyć do tworzenia obozów dla osób, potrzebujących leczenia w miejscowościach kuracyjnych;
3) organizowanie obozów wodnych stałych i wędrownych żeglarskich;
4) tworzenie kursów dla kierowników obozów oraz dla kwatermistrzów;
5) odwołanie się do czynników miarodajnych, organizujących kursy dokształcające dla lekarzy z dziedziny wychowania fizycznego, by w programach został należycie uwzględniony dział obozownictwa, z zaleceniem lekarzom spędzenia dla praktyki choć krótkiego czasu w obozie;
6) zorganizowanie akcji, celem zabezpieczenia opieki lekarskiej nietylko w obozach, ale i w organizacjach, które zasilają obozy swymi kandydatami;
7) zorganizowanie pomocy dentystycznej;
8) ujednostajnienie kart uczestnictwa i kart zdrowia;
9) ujednostajnienie typu apteczek obozowych, z wyodrębnieniem typu apteczki dla obozu żeńskiego;
10) podział obozów, oparty na programach i celach, oraz na kryterjum wieku, wykształcenia, czy kultury środowiska, a nie na kryterjach ekonomicznych;
11) dążenie do tworzenia obozów w większej liczbie, ale mniejszych liczebnie (o mniejszych zespołach).

WANDA IVANKA-PRAŻMOWSKA

Kierown. Sam. Referatu Wych. Fiz. Kobiet
w P. U. W. F. i P. W.

Właściwa koncepcja wczasów

Tytuł wymaga krótkiego wyjaśnienia—brzmi on obco—choć słowo „wczasy“ restytuowane przez dzisiejszych socjologów, już przed wielu wiekami znane było mowie polskiej. Jeżeli jednak dzisiaj wielu ludziom trzeba znaczenie tego słowa tłomaczyć, to najlepszy dowód, że nietylko słowo, ale i pojęcie „wczasów“ jest naszemu społeczeństwu obce. W krajach anglosaskich słowo i pojęcie „recreation“ nie potrzebuje walczyć o prawo obywatelstwa, tak jak trzeba jeszcze będzie walczyć o nasze wczasy, Temat, który chcę poruszyć wydał się komisji przygotowywującej Kongres niezbędnem uzupełnieniem zgłoszonych referatów. Ponieważ jednak kwestja ta wyłoniła się dopiero w ostatniej chwili, przed niespełna dwoma tygodniami, dlatego też nie było mowy o przygotowaniu referatu. Komisja postanowiła zatem, aby tematowi „wczasów“ poświęcić parę chwil w ostatniem słowie Kongresu, wskazując niejako drogę dla rozważań na następny Kongres.

Problem wczasów stał się już modny w wielu krajach. Socjolog amerykański twierdzi, że do niedawna interesował nas problem pracy — dziś mamy jeszcze problem równie ważny — czasu wolnego po pracy. Muszę się zgóry zastrzec, przed poruszeniem tu trzeciego aktualnego problemu — bez-

robocia. Nie poruszę tego zupełnie, w przemówieniu mojem dałam tematowi bardzo wąskie ramy — ograniczę się do warstwy inteligencji pracującej i do tej, która ma pracę. Rozszerzenie tych ram na całe społeczeństwo zostawiam tym, którzy zainteresują się tematem wczasów.

Socjologowie amerykańscy powiedzieli już dawno, że w nowoczesnych społeczeństwach, gdzie 8 godzin przeznacza się, na pracę, 8 na sen, a 8 pozostaje wolne, kultura społeczeństw zależy przedewszystkiem od tego, co robimy z owemi ośmioma godzinami wolnego czasu. To też w Ameryce od wielu lat zbierają się corocznie Kongresy dla sprawy „recreation", kongresy, w których biorą udział najpoważniejsi socjologowie i działacze społeczni.

Problem wczasów bowiem, jest i powinien być problemem społeczno-państwowym.

Problemem państwowym bowiem jest to, aby kobiety były dzielne i zdrowe, pracowały twórczo i wydajnie. Aby zaś to osiągnąć, trzeba dobrze odpocząć, trzeba się nauczyć wolny czas przeznaczać na zabawę. Odpowie mi kto na to, że to już zbyt niepoważne, aby nawoływać ludzi do zabawy w dzisiejszych ciężkich czasach. Mój Boże, zdaniem ekonomistów kryzys będzie trwał dłużej niż życie naszego pokolenia — czyż dlatego mamy się wyrzec myśli o zabawie? Czyż nie lepiej przystosujemy się do kryzysu na wesoło niż na smutno?

Zresztą sprawa przeznaczenia wolnego czasu na zabawę, to nie jest rzecz aktualna dla naszego pokolenia, to sprawa niemal odwieczna. Kto nie wierzy, niech sięgnie do Arystotelesa. U tego największego gienjusza myśli ludzkiej znajdzie zdanie: „Nawet dla dorosłych, zabawa powinna być koniecznym celem w życiu, gdyż ten kto pracuje pilnie potrzebuje rozrywki. Bierzemy udział w grze poto, aby dała nam ona odprężenie". Jeżeli od czasów Arystotelesa warunki naszego życia uległy zmianie, to chyba tylko o tyle, że myśl tego mędrca jest w nowoczesnej cywilizacji jeszcze trafniejsza. Rzemieślnikowi-artyście czasów starożytnych czy

średniowiecznych praca mogła sprawiać przyjemność — była zaspokojeniem jego potrzeby twórczości. Dziś przy zmechanizowanej automatycznej pracy, pracy najczęściej niedopasowanej do naszych zamiłowań i naszych możliwości—musimy w czem innem szukać wyładowań dla naszych instynktów twórczych. Czas wolny musi nam dać rekompensatę; jeśli temat pracy nie daje nam zadowolenia — musimy tego zadowolenia szukać w rozrywce.

Kiedy obserwuję ludzi bawiących się, kiedy analizuję rodzaje rozrywek, które są najpopularniejsze, to nasuwa mi się twierdzenie, że większość ludzi w rozrywce szuka ucieczki od rzeczywistości. Tu oto gromadka ludzi stoi na wiadukcie kolejowym i tęsknym wzrokiem patrzą na niknące w dali błyskawice szyn. Każdy z nich marzy pewno w tej chwili, aby te błyszczące szyny uniosły go w dal, w nieznane egzotyczne kraje inne od jego szarej rzeczywistości. Tęsknota za nieznanem, za niecodziennem, to silny bodziec w duszy ludzkiej, słabnący może tylko w tych chwilach, kiedy jesteśmy bardzo szczęśliwi. A te chwile nie są częste... Zostawmy ludzi stojących na wiadukcie kolejowym i idźmy dalej ulicami miasta. Przed kinematografami tłoczno. W dusznych salach tłumy ludzi wpatrzonych w biały ekran. Na tym ekranie nie widzą siebie i swoich codziennych zajęć — nie. Na taki film nie przyszedłby nikt. Publiczność chce, aby na ekranie były rzeczy ładne i przyjemne, widzowie chcą choćby przez te dwie godziny żyć innym życiem, życiem bohaterów ekranu. Im ono świetniejsze i barwniejsze tem łatwiej zapomina się o szarzyźnie swego życia Znowu ucieczka od rzeczywistości. A bridge? Czyż nie zapomina się o swoich kłopotach i zmartwieniach wtedy, kiedy najważniejszym problemem jest to, czy położyć damę czy asa. Czyż te godziny spędzone przy stoliku bridżowym to nie ucieczka od rzeczywistości? A wyjazd kajakiem, a godziny gry w tennisa, czyż to nie jest oderwanie się od zwykłych zajęć i trosk?

Ale nie upraszczajmy sprawy. Nie każda nasza rozrywka jest chęcią ucieczki od rzeczywistości. Amerykański

socjolog Jacks wymienia 4 motywy, które jego zdaniem skłaniają ludzi do rozrywek. Są to: zainteresowanie płcią odmienną, instynkt hazardu, chęć pokazania się, np. pokazania swego stroju, wreszcie przyjemność patrzenia, np. na widowisko, na zawody sportowe i t. d. Może trzebaby trochę z Jacks'em podyskutować, ale dla nas nie to będzie w tej chwili istotne. Najważniejsze to, że bez względu na to, jaki instynkt dyktuje nam potrzebę rozrywki, dostarczycielami tej rozrywki, tymi, którzy przesądzają o jej wyborze są najczęściej ludzie, którzy myślą o własnej kieszeni, a nie o naszej korzyści. Ten sam Jacks mówi: „Człowiek nie jest już więcej panem własnego wolnego czasu, jak byli jego przodkowie. Z każdej strony mistrzowscy operatorzy wystudjowali, nierzadko z pomocą psychologji, słabe punkty człowieka, aby móc dla siebie skapitalizować jego czas wolny. Czasem myślę, że główny użytek, jakiemu dziś służy psychologja jest ten, żeby wystudjować owe słabe strony naszego otoczenia z punktu widzenia zrobienia na tem pieniędzy. Człowiek otoczony jest operatorami, którzy w każdej chwili dostarczają mu za odpowiednie pieniądze rozrywki już gotowe".

Tej akcji, którą za Jacks'em możemy nazwać akcją rozrywek skomercjalizowanych, usiłują działacze społeczni przeciwstawić akcję inną. Moglibyśmy ją nazwać akcją godziwych rozrywek. Prawda jaka to niezachęcająca nazwa? Rzeczy godziwe niezawsze są pociągające. Inicjatorom godziwych rozrywek przeciwstawiają się ci, którzy mówią: „dajmy społeczeństwu to, co ono lubi, organizujmy te rozrywki, które mają największe powodzenie". Z tem możnaby się jednak nie zgodzić. Ktoś trafnie powiedział, ze w takim razie organizujmy palarnie opium, bo te będą miały napewno największe powodzenie. Miedzy innemi krańcowościami musimy znaleźć złoty środek, musimy umożliwić ludziom uprawianie rozrywek, które będą pociągające i pożyteczne zarazem. Tu będzie przedewszystkiem miejsce na sporty, turystykę, campingi. Dobrze spędzony koniec tygodnia, ów wekeend znany z literatury angielskiej, to wielka zdobycz codziennego życia.

Wyprawa kajakowa, to lepsza ucieczka od rzeczywistości niż kino, bo pozwoli nam wyładować naszą aktywność, da nam radość ruchu, radość wysiłku na świeżem powietrzu.

O ile ciekawsze będzie nasze życie, gdy nie będzie ono płynęło jedenastomiesięcznemi etapami od urlopu do urlopu, a sześciodniowemi okresami, oddzielonemi półtoradniowym wypoczynkiem na świeżem powietrzu. Nie będziemy już od września marzyć o następnym letnim urlopie, bo będziemy mieli jeszcze przed sobą kilkadziesiąt niedziel wioślarskich, narciarskich czy wycieczkowych, niedziel barwnych i radosnych. Wtedy będziemy mieli nie cztery tygodnie wakacyj, a o wiele więcej. Gdy dziś zdarza mi się czasem w niedzielne popołudnie widzieć znudzone miny tłumów w kawiarniach czy parkach spacerowych, chciałabym jakoś potrząsnąć temi ludźmi i zapytać, „na Boga, czyż nic was już nie umie cieszyć, czyż zapomnieliście się bawić“? Czyż ta niedziela nie zostawia niesmaku, jak zjełczałe ciastko — jak wyraziła się kiedyś w swym świetnym feljetonie pani Rayska-Kuszelewska. Może to lepsze użytkowanie wolnego czasu zmieni twarze znudzone w uśmiechnięte, może pozwoli nam radować się życiem częściej — nietylko wtedy gdy wypijemy parę kieliszków.

Ale zmieńmy trochę temat. Mówiłam ciągle o tem, jak ważną rzeczą dla naszego wypoczynku, dla naszej późniejszej wydajności pracy, dla naszego zdrowia, jest odpowiednie wykorzystanie wolnego czasu. Opierałam się na założeniu, że wogóle istnieje czas wolny od pracy. Przepraszam za to błędne założenie, oczywiście muszę się wycofać — w Polsce wolnego czasu niema. Panowie może mi zaprzeczą — tak jest, panowie może jeszcze trochę czasu znajdą, dla nas kobiet on niestety prawie nie istnieje. Weźmy kategorję kobiet zarobkujących. Po siedmiu godzinach pracy w biurze czy w szkole—czeka nas jeszcze zajęcie się domem, dziećmi, no i całe mnóstwo pracy społecznej. Zebrania, konferencje, komitety zajmują nam każdą wolną od pracy zawodowej i zajęć domowych chwilę — dla siebie wolnego czasu nie mamy.

Jest inna kategorja kobiet, które nie pracują zawodowo, spędzają czas u krawcowych, w kawiarniach i przy brydżach i także nie mają chwilki wolnej. Jakaż tego przyczyna? Skąd się wzięło to, że tyle krajów świata zastanawia się nad wypełnieniem ludziom wolnego po pracy czasu, a u nas tego czasu wcale niema.

Myślę, że przyczyny tego dałoby się podzielić na dwie grupy: psychologiczną i techniczną. Czyż w naszej własnej psychice nie leży to, że nie mamy czasu na zabawę? W Szwecji nie dziwi nikogo, że król co roku staje do rozgrywek tennisowych — u nas dygnitarz uprawiający sporty wywołuje uśmiech lekceważenia lub wyrazy oburzenia. Nie dotarła do nas jeszcze prawda Arystotelesowska, weszliśmy na jakieś koturny patosu i zakłamania i chcemy, aby nikt z tych koturn nie schodził. A przecież im poważniej im wydajniej człowiek pracuje, tem więcej potrzebuje wesołego i urozmaiconego wypoczynku. Czyż nasze samoudręczanie się w pracy społecznej, nasze harowanie bez wytchnienia jest naprawdę konieczne? Czy nie jest to wyraz pewnej megalomanji, skoro uważamy, że każdy ułamek naszego czasu musi należeć do społeczeństwa? Czyż ten tryb życia nie odbije się na nas samych na naszej wydajności pracy i zdrowiu? Wiemy, że społeczeństwo nasze ma wiele do odrobienia, że pokolenie nasze skazane jest na pracę wyjątkowo intensywną, ale czyż rabunkowa gospodarka naszemi siłami i naszym zdrowiem da jakiekolwiek rezultaty w ogólnym bilansie społecznym. I z tej naszej właściwości psychicznej, że nie umiemy wypoczywać i nie czujemy potrzeby zabawy, płyną przyczyny techniczne — techniczne trudności znalezienia wolnego czasu.

Zacznę od sprawy niedzieli. Wielka to bolączka — myślę, czy nie warto rozpocząć kampanji o pełny wypoczynek niedzielny, który się przecież każdemu należy. A ileż zjazdów, konferencyj, walnych zebrań urządzamy właśnie w niedzielę. Nie wiem, jak się to dzieje w innych krajach, może mają wogóle mniej posiedzeń, ale są kraje gdzie jakiekolwiek ze-

branie w dniu niedzielnym byłoby nie do pomyślenia. To już kwestja psychologji i obyczajów, ale są w niektórych krajach i udogodnienia techniczne umożliwiające pełny wypoczynek w końcu tygodnia. W Rumunji krótsze urzędowanie przeniesione jest z soboty na poniedziałek i to w sposób bardzo ciekawy. Oto w sobotę urzędowanie zaczyna się o godzinie 7-ej rano i trwa do drugiej, natomiast w poniedziałek rozpoczyna się dopiero o 4-ej popołudniu. Proszę pomyśleć — pełne dwie doby wypoczynku dla urzędników i dla dzieci w szkołach. Można wyjechać na narty, czy na camping i wrócić dopiero w poniedziałek zrana. U nas, gdy kto chce wyjechać, to albo się w poniedziałek spóźni do biura, albo jest niewyspany, co mu przekreśla korzyść wypoczynku. Tyleśmy w naszem życiu społecznem musieli wziąć od zagranicy — weźmy i ten zwyczaj. Ten import nie zaszkodzi naszemu bilansowi płatniczemu, a cło w postaci wdzięczności społeczeństwa zapewnione.

Ale nie dosyć na tem. Wprawdzie koniec tygodnia, to najważniejszy punkt naszego programu wczasów, ale zajmijmy się jeszcze chwilę zwykłym dniem powszednim. Wejdźmy do domu, gdzie dzieci przychodzą ze szkoły koło pierwszej, ojciec z biura po trzeciej, a starszy syn z banku po czwartej. Albo jedni na drugich czekają z obiadem, są głodni i jak przystało Polakom — źli, albo też biedna pani domu musi myśleć o trzech obiadach, co odbiera jej resztkę wolnego czasu.

Czy w tych warunkach naszego niezorganizowanego życia możemy mówić o racjonalnym wypoczynku?

Dużo trzebaby jeszcze zreformować, wiele zmienić na to, aby spełniły się te dwa postulaty: abyśmy w Polsce mieli wolny czas po pracy i aby jaknajszerszym warstwom umożliwić obrócenie tego wolnego czasu na racjonalną rozrywkę.

Dlatego też w zakończeniu swego przemówienia stawiam pod adresem Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet następujące dwa dezyderaty:

1. Uważam za konieczne, aby Towarzystwo wespół ze wszystkiemi stowarzyszeniami kobiecemi podjęło akcję w kierunku takiego zorganizowania pracy w Polsce, aby umożliwić jaknajlepsze wykorzystanie wolnego czasu na racjonalną rozrywkę i wypoczynek.

2. Uważam za konieczne, aby towarzystwo wespół z innemi zainteresowanemi czynnikami podjęło akcję w kierunku postawienia problemu wczasów na właściwem miejscu w hierarchji zagadnień społecznych w Polsce.

SPIS RZECZY